

PASTORACINĚ *psychologija*

Zenomena PĚLUŽEK

PASTORACINĖ *psichologija*

Zenomena PŁUŻEK

PASTORACINĖ *psichologija*

Zenomena PŁUŻEK

*Iš lenkų kalbos vertė
Aldona Baliulienė,
Eglė Patiejūnienė*

Amžius
Vilnius 1996

UDK 159.9:
PI-125

Zenomena Płużek.
PSYCHOLOGIA PASTORALNA, Krakow, 1991

ISBN 9986-430-38-0

© Vertimas į lietuvių kalbą,
Aldona Baliulienė, 1996
Eglė Patiejūnienė, 1996

I ŽANGA

Ši knyga, pavadinta „Pastoracinė psichologija“, skiriama pirmiausia dvasinių seminarijų auklėtiniams. Jos pagrindas yra paskaitos tam tikrais klinikinės psichologijos ir pastoracinės psichologijos klausimais, kurias skaičiau daugiau kaip 25 metus keletose seminarijų. Knygos turiniui ir joje gvildenamiems problemoms turėjo įtakos mano apmąstymai, gimę po daugybės konsultacijų su dvasios tėvais, novicijų vadovais ar po pašnekesių su seminarijos auklėtiniais. Taip pat naudojausi medžiaga iš ilgametės klinikinės patirties, sukauptos dirbant su ligoniais ir gydant žmones, išgyvenančius psichologines krizes, konfliktus, įvairias baimes bei turinčius kitokių sunkumų. Knyga taip pat skirta tiems psichologijos ir pedagogikos studentams, kurie domisi asmenybės problemomis ir psichologinės pagalbos teikimu. Ganytojai ras joje psichologinį požiūrį į tas problemas, su kuriomis susiduria kasdieniniame darbe.

Jau iš pat pradžių kyla klausimas, kaip suprasti terminą „pastoracinė psichologija“. Literatūroje šis terminas vartojamas įvairiom prasmėm: vieni į pastoracinę psichologiją linkę žiūrėti kaip į psichologinę discipliną, kiti — kaip į teologinę. Kai kurie autoriai pastoracinę psichologiją laiko viena iš taikomosios psichologijos šakų; tokiu atveju ją būtų galima apibrėžti kaip

bendrosios psichologijos principų pritaikymą dvasios ganytojo darbo problemoms, panašiai kaip klinikinė psichologija yra sveiko žmogaus psichologijos principų pritaikymas ligoniui.

Mano manymu, toks pastoracinės psichologijos apibrėžimas nėra teisingas. Pastoracinė psichologija apima gerokai platesnį problemų ratą, ypač dvasinių problemų, susijusių su psichinėmis. Šie du procesai — dvasinė raida ir psichinė raida — glaudžiai susipynę vienas su kitu.

Psichologijos žinios, pateikiamos šioje knygoje, pravers norinčiam suprasti tiek kitą žmogų, tiek ir patį save. Manau, kad jos galėtų praversti ir tam, kas ryšis nelengvam darbui — ugdyti savo asmenybę ar padės daryti tai kam nors kitam.

Daugelyje šios knygos puslapių akcentuojama žmogaus gyvenimo vertė ir orumas, o sykiu ir vaidmuo, kurį kiekvienas žmogus turi suvaidinti bendraudamas su kitais žmonėmis, sutinkamais gyvenimo kelyje.

I skyrius:

BRANDŽIOS ASMENYBĖS PSICHOLOGINĖS KONCEPCIJOS

IVADAS

Problemos, susijusios su brandžia asmenybe, gvilde-
namos kaip asmenybės teorijos ir klinikinės psichologijos dalis.
Šis terminas suprantamas labai įvairiai. Taip yra todėl, kad ski-
riasi požiūris į šiuos dalykus:

1. Terminologija. Atskirose teorijose vartojami tokie termi-
nai: brandi asmenybė, sveika, normali, ideali, tinkamai
funkcionuojanti, pasiekusi aukštą savo galimybių reali-
zavimo arba saviraiškos lygį. Visi terminai savo reikšme
artimi vienas kitam, bet šių sąvokų turinys nėra tapatus.
Taip pat išskiriama kūrybinga asmenybė, tačiau tai ne
tas pat, kas brandi asmenybė.
2. Terminas „brandi asmenybė“ gali būti statiškas, vartoja-
mas apibūdinti idealui, kuriuo žmogus turi tapti arba ku-
riuo turi sekti ugdydamas save. Prie šio idealo asmenybė
artėja, bet niekada jo nepasiekia. Pavyzdys atlieka kel-
rodžio vaidmenį. Brandi asmenybė gali būti suprasta di-

namiškai, kaip nenutrūkstama virtinė pokyčių, vykstančių stengiantis realizuoti savo vidines galimybes. Pavyzdžiui, Henry Murray'o apibrėžimu, „asmenybė yra dinamiškas procesas — nuolatinė minčių, jausmų ir veiksmų konfigūracijos kaita...“ Todėl, norint pažinti žmogaus asmenybę, reikia studijuoti jo gyvenimą. Taigi asmenybė yra tai, kuo tampama, o ne tai, kas stabilu. Tapsmo proceso svarbus elementas yra judėjimas ir veržimasis prie tikslo, taip pat pokyčių rengimas ir vairavimas. Pats keitimosi proceso vairavimas ir realizavimas gali būti brandus arba nebrandus. Žmogus savo asmenybės raida pradeda sąmoningai rūpintis tuomet, kai tampa suaugęs. Kai kada tenka padėti kitam, ugdančiam savo asmenybę. Psichologas taip pat padeda įveikti įvairius asmenybės ugdymo sunkumus, padeda suprasti ir pažinti save, kad asmenybės raidos procesas vyktų sėkmingai. Lygiai taip pat ir ganytojai padeda žmogui formuoti savo asmenybę ir įveikti šiame kelyje iškylančias kliūtis, padeda ugdyti save.

3. Kriterijai, pagal kuriuos vertinamas asmenybės ar jos raidos proceso brandumas, nustatomi naudojantis trimis šaltiniais:

- a) jie išplaukia iš prielaidų, kuriomis grindžiama asmenybės teorija;
- b) nustatomi psichologinių konsultacijų, pagalbos, teikiamos ištikus psichologinėms krizėms, taip pat psichoterapijos eigoje;
- c) suformuojami remiantis duomenimis, gautais empiriškai tiriant atitinkamų ekspertų parinktus asmenis, kurie buvo apibūdinti kaip sveiki, normalūs, taip pat asmenis, kurie savo gyvenime pasiekė kokių nors dide-

lių ir, specialistų nuomone, vertingų laimėjimų (moksle, mene, profesinėje veikloje).

4. Svarbiausias klausimas — kokiais metodais galima nustatyti, ar tiriamas asmuo turi brandžios asmenybės bruožų? Diagnozės problema nepaprastai sudėtinga pirmiausia dėl sąvokų daugiareikšmiškumo, taip pat ir dėl to, kad tiriant subrendimo lygį būtina turėti galvoje, jog žmogaus asmenybė visą laiką keičiasi. Šio proceso intensyvumas ne visada vienodas. Mūsų gyvenime būna laikotarpiai, kai savaukla suintensyvėja, ir tada asmenybės brandos lygis pastebimai pakyla. Tačiau esti ir tokie psichologinių krizių laikotarpiai, kai asmenybės raida sulėtėja, sustoja ar net regresuoja.

Asmenybės brandimo procese krizių laikotarpiai dažniausiai yra pozityvūs (apie tai bus kalbama kitame skyriuje), bet kai kada jie gali pakenkti asmenybės raidai. Tinkamiausias metodas, kaip nustatyti subrendimo laipsnį, — tai intensyvūs psichologiniai tyrinėjimai, kartojami įvairiais laikotarpiais. Atidžiai stebimas asmenybės keitimosi procesas yra geriausias kriterijus, pagal kurį galima nustatyti asmenybės subrendimo laipsnį; lygiai taip pat svarbu jos gebėjimas rasti išeitį atsidūrus keblioje situacijoje.

Šiame skyriuje pateikiami įvairūs asmenybės brandos apibrėžimai, paimti iš klasikinių asmenybės teorijų, tų, kuriomis dažniausiai naudojasi praktikoje psichologai klinicistai. Pateikiu tik tuos atskirų asmenybės teorijų fragmentus, kurie ypač padeda suprasti brandžios asmenybės koncepciją. Peržvelgus šias teorijas, išryškės požiūrių skirtybės, ir tikriausiai kils klausimas, kuri teorija geriausia, tai yra kuri geriau paaiškina asmenybės keitimosi ir formavimosi procesą.

Atsakymas būtų toks: asmenybės teorijų įvairovę nulemia nepaprasta asmenybių įvairovė; kiekvienas žmogus yra kitoks, jo asmenybė vienintelė ir nepakartojama, tad sunku būtų rasti tokią teoriją, kuri galėtų paaiškinti visas galimas kiekvieno žmogaus problemas. Ne antraeilis dalykas yra ir teorijos kūrėjo asmenybė. Stengiuosi pateikti šiek tiek biografinių duomenų, supažindinančių su teorijų kūrėjais. Iš kai kurių biografijų labai aiškiai matyti, kaip asmeniškios problemos, sunkumai, patirti išgyvenimai atsiliepė požiūriui į kitą žmogų, vienokių ar kitokių jo bruožų akcentavimui.

Psichologui klinikistui, dirbančiam su individualiu žmogumi, atsidūrusiu sunkioje situacijoje, tokia teorijų įvairovė naudinga, nes joje gali rasti teoriją, labiausiai „tinkančią“ šiam asmeniui. Tai rodo klinikinė patirtis. Manau, jog tą pat galima pasakyti ir apie ganytojo patirtį, nes kiekvieno žmogaus savitumas geriausiai matyti tada, kai žmogus bando save suprasti ir pažinti. Kiekvienu atveju, kai žmogus stengiasi suvokti savo subrandimo laipsnį ir rasti būdą, kaip pagilinti šį procesą, — jis žengia savęs ieškojimo arba, kitaip sakant, dinamiško savęs pažinimo keliu.

Tam, kad žmogus pažintų ir suprastų save, jis turi žinoti, kaip vyksta asmenybės kūrimo procesas. Kiekvieno žmogaus savitumą sudaro įgimti bruožai, taip pat tie, kuriuos suformavo aplinka, ir tie, kuriuos išsiugdė jis pats. Individualybės ir savimonės formavimuisi didelės įtakos turi biografijos faktai. Asmenybės teorijos labai padeda mokytis ir pažinti save bei kitus, nes atskleidžia asmenybės raidą ir įvairias sąlygas, nulemiančias jos bruožus. Brandžios asmenybės teorijos, su kuriomis čia glaustai supažindinama, gali padėti pajusti savo individualumą, ir manau, kad jos paskatins toliau domėtis tuo, geriau pažinti pačius save.

Prieš pateikiant kai kurias asmenybės teorijas, norėtusi priminti dar keletą dalykų, liečiančių asmenybės brandos problemą. Pirmiausia reikia pabrėžti, kad galutiniam atsakymui apie asmenybės brandą vien tik psichologinių terminų neužtenka. Būtinios ir kitų mokslo sričių išvados: medicinos (somatinės ir psichinės sveikatos klausimai), taip pat tenka įžengti į etikos ir filosofijos sritį. Be to, svarbu atsižvelgti į tam tikras teologines nuostatas, liečiančias tokius dalykus kaip religinės brandos laipsnio įvertinimas. Kai kuriose teorijose vienas iš pačių svarbiųjų brandžios asmenybės kriterijų yra religinė branda. Religijos psichologija ir asmenybės psichologija gvildena šias problemas ir yra nustačiusios religinės brandos kriterijus, tačiau pilnam vaizdui susidaryti reikalingas ir teologinis požiūris. Mat šioje srityje atlikti empirinius tyrimus labai sunku. Pavyzdžiui, sudėtingas yra klausimas, ar brandžią asmenybę (pasiekusią tam tikrą brandos laipsnį) visada lydi religinė branda ir atvirkščiai — ar brandus religingumas negali pasireikšti nebrandžioje — ypač emociškai — asmenybėje?

Antra, dera pabrėžti, jog susidomėjimas asmenybės brandos problema yra labai didelis. Su tuo susiję kai kurie bendresni klausimai, nagrinėjami Allporto (1964) prieš jam pradėdant diskusiją apie asmenybės brandos kriterijus.

Allportas samprotauja taip:

- a) Brandžios asmenybės bruožai tokie įvairūs ir jų tiek daug, kad sunku juos aprašyti, nes kiek žmonių, tiek asmenybės brandimo kelių, ir kiekvienas žmogus nueina savitą brandimo kelią.
- b) Didelį psichiatrų bei psichologų klinikistų susidomėjimą brandos problema, matyt, nulėmė tai, kad daugėja socialinės patologijos atvejų, neurozių, emocinių ir psichinių sutrikimų. Reikia gerai mokėti atskirti šias būkles.

Čia nesunku suklysti ir paprastą (tik laikiną) emocinį nesubrendimą palaikyti neuroze.

- c) Sukūrus gerą asmenybės koncepciją, būtų galima tarp sveikų žmonių rasti tokių vertybių, kurios padėtų tvirtinti žmonių tarpusavio ryšius ir, griaudamos jų tarpusavio priešišumą, suvienytų įvairias žmonių grupes.
- d) Asmenybės branda nebūtinai priklauso nuo amžiaus; yra nesubrendusių vyresnio amžiaus žmonių, o tuo tarpu daug jaunesni už juos gali būti pasiekę aukštą subrendimo laipsnį.

Išsamiausia brandžios (sveikos) asmenybės koncepcija sukurta remiantis empiriniais tyrimais, kuriuos per daugelį metų atliko Asmenybės tyrimo institutas Berklio universitete Kalifornijoje. Šiai problemai ypač buvo atsidėjęs profesorius Frankas Barronas ir keli išymūs asmenybės psichologijos profesoriai, dirbę tame pačiame universitete, — Richardas Crutchfieldas, Harrisonas Gough'as, Wallace'as Hallas, Ravena Helson ir Donaldas MacKinnonas. Tyrimų procedūra buvo tokia. Į institutą iš daugelio universiteto departamentų sukviestiems profesoriams būdavo pateikiama tyrimų programa prašant, kad jie atrinktų ryškiausius studentus doktorantus, kuriuos būtų galima pavadinti brandžiomis ir psichiškai sveikomis asmenybėmis. Kiekvieną savo atrinktą studentą profesoriai vertino taškais — nuo vieno iki šešių. Atrinktieji studentai buvo kviečiami į institutą dviem dienom ir intensyviai tiriami — testais, per apklausas, pokalbius, diskusijas; be to, visą laiką, kol jie buvo institute, juos stebėjo 15-os žmonių, įgudusių tyrėjų, grupė (studentai doktorantai, institute dirbantys profesoriai). Stebėjimų rezultatai buvo žymimi stebėjimų skalėse. Šitaip apie kiekvieną asmenį buvo gauta daug informacijos iš skirtingų šaltinių —

objektyvių tyrimų, subjektyvių paties asmens vertinimų ir stebėjimo.

Remiantis tyrimų rezultatais, ištirtieji asmenys buvo suskirstyti į grupes: subrendę (*sound*), arba sveiki, normalūs ir ne visai subrendę. Nustatyti keturi pagrindiniai kriterijai, skiriančys šias grupes:

1. Subrendę žmonės gerai organizuoja savo darbą, ir tai padeda jiems pasiekti užsibrėžtą tikslą. Žmonės, kurie buvo priskirti prie subrendusių, pasižymėjo didesniu stabilumu ir atsparumu stresams, buvo vitališkesni ir labiau sugebėjo prisitaikyti prie naujų sąlygų.
2. Subrendę žmonės teisingiau vertina aplinką. Be to, jie geriau pažįsta save, realiau vertina savo galimybes ir skeptiškiau žiūri į neįprastus dalykus, tokius kaip, pavyzdžiui, tariami stebuklai.
3. Pasižymi tvirtu charakteriu ir vidiniu integralumu (moraline šio žodžio prasme). Subrendę žmonės buvo rimtesni, labiau jaučiantys savo atsakomybę ir tolerantiškesni. Turėjo tvirtus, logiškai pagrįstus įsitikinimus.
4. Pasižymi geresne išorine ir vidine adaptacija. Žmonės, pasiekę aukštesnę brandos pakopą, naudoja mažiau gyvybinių mechanizmų, yra ne tokie egoistiški ir neįtarūs.

Pateiktoji brandžios asmenybės charakteristika, paremta empiriniais tyrimais, yra pati išsamiausia bei konkrečiausia, ir ją verta plėtoti, tęsiant tyrinėjimus šia linkme. Tačiau tiesa ir tai, kad ši charakteristika gimė tiriant išskirtinio universiteto studentus, be to, tyrimuose dalyvavo grupė įžymių mokslo bei meno žmonių. Jie išsiskyrė iš savo aplinkos inteligencija, gabumais ir buvo ryškios asmenybės.

Kanonų teisė psichologams iškėlė sunkų uždavinį: pateikti psichinės brandos apibrėžimą. Turima galvoje tokia žmogaus branda, kai jis gali atlikti tam tikras funkcijas ir užduotis:

1. Sudarant santuoką būtinas tam tikras subrendimo laipsnis, garantuojantis, kad sutuoktiniai pajėgs atlikti svarbiausias pareigas vienas kitam ir šeimai;
2. Kandidatams į presbiterius viena iš sąlygų yra „būti pakankamai subrendusiam“ (Kan. 1031). Kan. 1051 sako, jog kandidatas turi turėti pažymėjimą apie „fizinę ir psichinę sveikatą“.

Asmenybės nebrandumas nėra liga, tai tam tikras nukrypimas nuo normos, trukdantis žmogui tinkamai funkcionuoti visuomenėje. Reikia pridurti, kad esama įvairių nebrandumo priežasčių, įveikiamų ir neįveikiamų. Neįveikiamos, tai yra neįveikiamos vilties, kad padėtis pagerės, — kliudo ar gali kliudyti žmogui atlikti bet kurią funkciją, kai jam būtina jausti atsakomybę už kito žmogaus gyvybę ir sveikatą.

Psichologijos dar tebelaukia toks uždavinys: tiksliau apibrėžti asmenybės brandos ir nebrandumo kriterijus bei tyrimo būdus, į nebrandumą žiūrint kaip į nukrypimą nuo normos, kliudantį ar net visiškai neleidžiantį imtis atsakomybės, kurią uždeda santuoka ir šeima, taip pat kunigystė.

§ 1. PSICHOANALIZĖ IR KAIP JĄ SUPRATO SIGMUNDAS FREUDAS

Sigmundas Freudas laikomas psichoanalizės kūrėju, nors jis pats yra pasakęs: „Jeigu psichoanalizės įdiegimas laikytinas nuopelnu, tai nėra mano nuopelnas...“ Freudas turi gal-

voje Vienos gydytoją Breuerį, su kuriuo kartu parašė knygą apie isteriją. Šioje knygoje aprašyti konversinės isterijos prieuoliai, kurie buvo gydomi hipnoze.

Ypač garsus 21-erių metų merginos Anos atvejis. Ši mergina šalia kitų negalavimų sunkiai valdė dešinę kūno pusę, jai buvo sumažėjęs odos jautrumas, sutrikę akies obuolio judesiai ir rega, sunkiai sekėsi nulaikyti galvą, pykino širdį nuo bet kokio valgio, o keletą savaičių — ir nuo vandens, nors pati jautė didelį troškulį. Ana „pamiršo“ gimtąją kalbą ir negalėjo ja susikalbėti. Jokių neurologinių priežasčių, kurios būtų galėjusios sukelti visus šiuos reiškinius, nerasta. Breueris diagnozavo: isterija. Kaip paaiškėjo per hipnozės seansus, tokie simptomai galėjo atsirasti ir vis stiprėti dėl „pamirštų“ traumuojančių išgyvenimų. Hipnozės metu prisiminti įvykiai ir visas traumos išgyvenimas iš naujo teigiamai paveikė ligonę: minėti simptomai išnyko, bent kurį laiką. Anos atveju pirmą kartą buvo aprašytas ryšys tarp psichiką traumavusių išgyvenimų, išstumtų į pasąmonę, ir neurotinių reiškinių, taip pat įrodyta, jog, „prisiminus“ pamirštus įvykius, tie reiškiniai dingsta. Freudo ir Breuerio knygos apie isteriją pasirodymas laikomas psichoanalizės gimimo data, nes šioje knygoje buvo psichoanalizę pagrindžiantys teiginiai apie sąmonės vaidmenį ir įtaką sąmoningam gyvenimui.

Pats psichoanalizės terminas nevienareikšmis. Pažymėtinos kelios jo reikšmės:

1. Psichoanalizė yra žmogaus teorija.
2. Psichoanalizė yra psichinių susirgimų, pirmiausia neurozės, teorija.
3. Psichoanalizė yra neurozių diagnozavimo ir gydymo metodas.
4. Psichoanalizė yra intelektualinis, kultūrinis judėjimas —

jis išplitęs toli už psichoterapeutų kabinetų sienų ir daro didelę įtaką meno bei literatūros kūrėjams.

Ernestas Jones, vienas iš Freudo mokinių Anglijoje, yra parašęs plačią ir labai originalią Freudo biografiją, jos pavadinimas „The life and work of Sigmund Freud“. Biografiją sudaro trys dideli tomai, o jų turinys toks:

I tomas: Asmenybės susiformavimas ir didieji atradimai, 1856—1900, 483 p.

II tomas: Brandos amžius, 1901—1919, 590 p.

III tomas: Paskutinis tarpsnis, 1919—1939, 590 p.

Taip plačiai ir išsamiai neaptarti nė vieno iš didžiųjų psichologijos teorijos kūrėjų darbai. Jones parodo Freudo pažiūrų raidą, papildydamas ją labai tiksliais biografijos duomenimis, išgyvenimais, laiškais ir jo mokslinius tyrinėjimus bei pažiūras nušviesdamas jo išgyvenimų kontekste. Labai aiškiai matyti, kaip gimsta mokslo problemos, keliamos temos, pažiūros ir kaip glaudžiai jos susijusios su asmenišku gyvenimu, patirtais džiaugsmais bei sielvartais. Ypač jaudinantis trečias tomas, kuriame Jones su jam būdingu tikslumu dramatiškai aprašo lėtą Freudo agoniją: Freudas keliolika metų sirgo burnos ertmės ir apatinio žandikaulio vėžiu ir turėjo iškęsti net 33 (!) operacijas, kurios ne tik sudarkė jo veidą, bet po jų jam buvo vis sunkiau valgyti, ryti, kalbėti. Šalia Freudo matome vieną iš jo dukterų, ištikimąją Anną, kuri po tėvo mirties tęsia jo darbus ta pačia dvasia.

Joneso parašyta biografija prasideda šia detalia informacija: „Sigmundas Freudas gimė 1856 metų gegužės 6 dieną, pusę septynių vakaro, Freiburge, esančiame Moravijoje, Šliosergasės g. 117 nr. Mirė 1939 metų rugsėjo 23 d. Londone, Maresfield Gardens gatvėje, 20 nr.“ Freudas savo trumpoje biografijoje teigia, jog iš tėvo giminių sužinojęs, kad jo protėviai gyvenę Reino pakrantėje ir tik XIV ar XV amžiuje, bėgdami nuo žy-

dams grėsusių persekiojimų, persikėlę į Rytus. XIX amžiuje jie iš Lietuvos per Lenkiją, Galiciją grįžta į Austriją. Netolimus savo protėvius Freudą rado Chelmo mieste netoli Liublino ir Bučače prie Stanislavovo. Freudas daug vietos yra skyręs savo genealoginiam medžiui ir praeities analizei. Protėvių charakteristikos jį labai domino. Jis manė jose rasiąs paaiškinimą, kaip susiformavo jo paties asmenybės bruožai.

Iš savo vaikystės metų Freudas prisimena ypač ryškia motinos asmenybę. Motina jam buvo labai artima. Analizuodamas savo gyvenimą, jis padarė išvadą, kad turi Edipo kompleksą, kad, mylėdamas motiną, savo tėvą laikė varžovu ir dėl to pasąmonėje jautė jam antipatiją ir priešišumą. Kiekvienos dienos paskutinį pusvalandį jis skirdavo savianalizei ir kruopščiai ją užrašinėjo.

Ne vienas jo teorijos elementas — „tam tikrų atradimų“, padarytų per savo paties gyvenimą, vaisius (pavyzdžiui, Edipo kompleksas). Sekdami Freudo pavyzdžiu, daug psichoanalitikų kasdien šitaip analizavo save. Tai neabejotinai naudinga. Šitaip išmokstama sistemingos savityros ir suvokiama, jog šis darbas nepabaigiamas, daug dalykų paprasčiausiai paslėpta nuo mūsų, nes patys nenorime jų iškelti arba trokštame juos „užmiršti“. Savianalizės medžiaga yra sapnai, svajonės, tariamai pamiršti dalykai, atsitiktiniai įvykiai, kalbos riktai ir pan.

Beveik visą savo gyvenimą Freudas praleido Vienoje, kur baigė medicinos studijas. Dar būdamas trečio kurso studentas, jis paskelbė pirmą savo mokslinį darbą iš lyginamosios anatomijos, vėliau jo dėmesys nukrypsta į fiziologijos problemas. Baigęs studijas, dirba įvairiose Vienos ligoninėse ir tik po to, kai Paryžiuje susipažino su įžymiuoju psichiatru Charco, ėmė domėtis sutrikusios psichikos žmonėmis, ypač isterikais, ir hipnoze. Apie savo lankymąsi Paryžiuje Freudas rašė, kad niekas nė-

ra turėjęs jam tokios įtakos kaip „genialusis Charco, vienas iš didžiausių gydytojų“: po jo paskaitų „jaučiau, kaip prisisotinusios mano smegenys, tarytum po vakaro, praleisto teatre“ (Jones).

Aplink Freudą palengva pradėjo burtis mokinių ratas — tuomet, kai grįžęs į Vieną jis ėmėsi gydytojo psichiatro darbo ir privačios praktikos. Iš pradžių Freudas įgijo daug pritarėjų, susibūrė Mokslinė psichoanalitikų draugija. Freudas buvo žavi, bet prieštaringa asmenybė, ir kolegos jį vertino labai nevienodai. Jo pažiūros vieniems kėlė pagarbą, jie stebėjosi jo protu, o kiti jį griežtai kritikavo. Ypač prieštaringai buvo vertinamas jo požiūris į seksualinį potraukį, libido, determinizmą ir mechanistinę žmogaus koncepciją. Dažnai Freudas ir Jungas kartu būdavo kviečiami į įvairius universitetus skaityti paskaitų ir ten dėstydamo savo pažiūras. Juos kviesdavosi tiek Europos, tiek Amerikos universitetai. Ir vienas, ir antras turėjo galimybę propaguoti psichoanalizę ir neurozių terapiją.

Kai Hitleris pradėjo persekioti žydus, Freudui teko patirti daug nemalonumų. 1933 metais Berlyne buvo viešai sudegintos jo knygos. Jis pats su kai kuriais savo šeimos nariais turėjo persikelti į Londoną ir netrukus čia mirė.

Svarbi jo biografijos detalė yra neurozės paaštrėjimas paskutinį praėjusio amžiaus dešimtmetį. Nors liga labai jį veikė ir jam pačiam teikė daug kančių, vis dėlto jis sugebėjo paimti save į rankas ir atliko labai įdomių atradimų psichopatologijos srityje (Jones, 1953). Ellenbergeris (1970) šį neurozės sindromą pavadino „kūrybos liga“. Šiam sindromui būdinga tai, kad ligonio būklė čia smarkiai pablogėja, čia labai pasitaiso, stiprėja vienišumo pojūtis, žmogus visą dėmesį sutelkia į savo potyrius ir save; ši sunki būklė pakeičia jo asmenybę, joje įvyksta esminių permainų, o tada žmogus įtiki, jog jis atrado kažkokią

naują tiesą. Kai sirgo šia „kūrybos liga“, Freudui buvo 34-eri metai, o krizė truko 10 metų. Šį laikotarpį Freudas vadina pačiu kūrybingiausiu savo gyvenime.

Pagrindiniai Freudo psichoanalizės principai

Pagrindas, kuriuo remiasi visas psichoanalizės statinys, yra konstatavimas, jog egzistuoja du žmogaus funkcionavimo lygmenys: sąmoningas ir nesąmoningas. Šių lygmenų atskyrimas padeda atpažinti daugelį psichopatologinių išgyvenimų ir neurozės simptomų. Freudas teigia, kad psichoanalizė negali sutikti su tuo, kad svarbiausieji žmogaus išgyvenimai yra sąmoningi. Sąmonė tėra kokybinis psichikos reiškimosi elementas; tai, kas sąmoninga, tėra tik paviršius, o tikroji psichologinė realybė slypi pasąmonėje. Freudas supranta, kad tokie teiginiai „filosofinės pakraipos psichologams skamba absurdiškai“. Tačiau be nesąmoningumo lygmens neįmanoma paaiškinti daugelio reiškinių, tokių kaip sapnai, kurie psichoanalizei yra svarbus informacijos apie žmogų šaltinis, taip pat neįmanoma paaiškinti to, kas vyksta hipnozės metu.

Sąmoningumas — tai aprašomasis terminas, apimantis tiesioginius potyrius, kuriuos mes patys aiškiai suvokiame. Tačiau šie potyriai tėra sąmoningi tik trumpą valandėlę, jie tuoj dingsta. Didesnė mūsų asmenybės dalis yra už sąmonės ribų, ir jos mes nesuvokiame. Sąmonės turinį sudaro tai, ką suima išpūdziai, potyriai, išorinės ir vidinės kilmės pojūčiai. Sąmoninga (įsisąmoninta) gali būti tik tai, kas kadaise buvo suvokta ir vėliau asociacijų pagalba atkurta iš atmintyje išlikusių pėdsakų.

Tam tikra mūsų nesąmoningosios psichinės veiklos dalis gali būti perkelta į sąmonę, bet tik iš vadinamosios priešsąmo-

nės. Freudas kalba apie dar dviejų rūšių vaizdinius, kurie potencialiai gali būti įsisąmoninti. Vieni, vadinamieji latentiniai, gali būti įsisąmoninami be jokios psichologinės technikos, savaime, o kitiems įsisąmoninti būtina tam tikra technika. Pastarieji — tai išstumti vaizdiniai. Iškilti iš sąmonės į sąmonę jiems trukdo tam tikra jėga. Toji jėga — tai slopinimas.

Freudas siūlo išskirti tris darinius:

1. Sąmonė

2. Priešsąmonė  — — — latentinė
— — — išstumta

3. Pasąmonė

Knygoje, pavadintoje „Isterijos tyrinėjimai“, Breueris savo ir Freudo vardu rašo: „Sąmoningomis vadiname tokias mintis, kurios yra mūsų pačių suvokiamos. Žmogus turi keistą savimonės fenomeną. Mintis, gimstančias galvoje ir plaukiančias viena po kitos, traktuojame (sekame ir suvokiame) taip, tarsi tai būtų daiktai... Ši sugebėjimą sekti savo mintis turi kiekvienas žmogus. Kaip sąmoningas apibūdiname tas mintis, kurios mums yra savotiškai aktyvios, ir tas, kurias turime sekti, nes jos mums svarbios“. Breueris aiškina, kad sąmoningų minčių esą nedaug, tačiau jos iškyla nesąmoningų minčių kontekste. Šios kartais primena apie save: sakysim, mes ką nors pamirštame ir negalime prisiminti, tačiau atsiranda vidiniai signalai, kurie nebeduoda ramybės.

PAVYZDŽIAI:

Turėjome kam nors paskambinti ir sutvarkyti svarbų reikalą, bet „pamiršome“ tai padaryti ir neįvykdėme duoto pažado.

Nesąmoningasis psichikos sluoksnis mums signalizuoja apie tai neaiškaus liūdesio jausmu, jaučiamės lyg nesavi, kažko trūksta, slegia neaiškus kaltės pojūtis, nervinamės, tačiau tos savijautos nemokame nei įvardinti, nei tiksliau nusakyti. O tai kaip tik yra tasai nesąmoningų, dažniausiai latentinių psichinių reiškinių kontekstas.

Kitas pavyzdys. Žmogus labai užsiėmęs, neturi nė valandėlės laisvo laiko, bet neatliko kažkokio darbo, kažką padarė ne taip. Ir nors jis labai užsiėmęs kitais reikalais, sąmonė neduoda jam ramybės: jis daro klaidas, ką nors pamiršta, prastai jaučiasi, neaiškiai suvokia turėjęs kažką padaryti, tik nežino ką. Jei žmogus jaučiasi nusikaltęs kitam asmeniui ir šį faktą yra „pamiršęs“, jo elgesys su nuskaustuoju pasidaro keistas: jis arba ima pernelyg šiam pataikauti, tampa per daug lipšnus, globėjiškas, arba yra baikštus, vengia žiūrėti į akis, neranda sau vietos, jaučiasi prislėgtas, įmanytų skradžiai žemės prasmegti.

Šie pavyzdžiai liudija, kad elgesį vairuoja sąmonė, o ji apie save signalizuoja jausmais, išsiblaškymu, vangumu, nei iš šio, nei iš to kilusiomis užgaidomis, neaiškiu kaltės pojūčiu ir pan. Todėl Freudas teigia, jog kontekstas, kuriame atsiranda sąmoningos mintys, yra labai platus, ir jį sudaro sąmoningi psichiniai reiškiniai, dažniausiai iš latentinio priešsąmoninio klodo. Slopinamos sąmonės veikimas sunkiau atpažįstamas ir mažiau juntamas, bet kaip tik jis sukelia daugelį psichopatologinių būklių, tokių kaip fobijos, įkyrios idėjos, haliucinacijos. Apie sąmonės veikimą byloja ne tik aukščiau nurodyti pavyzdžiai: Breueris ir Freudas linkę kalbėti ir apie nesąmoningų minčių ir jausmų somatinius atitikmenis. Daugelis somatinių negalavimų, ypač tokių, kurie aprašyti „Isterijoje“, tėra psichogeninio pobūdžio, kitaip sakant, ligos pasireiškimui nėra jokių

somatinių prielaidų, ir tik nuslopintos emocijos ima veikti taip, kad atsiranda somatiniai simptomai.

Asmenybės struktūra

Pradiniame savo teorijos kūrimo etape Freudas asmenybės struktūrą įsivaizdavo kaip kelių sąmonės lygmenų išskyrimą. Iš dalies paveiktas kritinių pastabų ir pats daug ką permastęs, jis pakeitė šią koncepciją ir pasiūlė asmenybę suskaidyti į tris darinius, kurie tėra tik teoriniai konstruktai: *Id*, *Ego* ir *Super Ego*, arba *Tai*, *Aš* ir *Virš Aš*.

Id darinys

Šis darinys apima visą psichikos sritį, kuri jau yra susiformavusi kūdikiui ateinant į pasaulį. Jis apima instinktus ir visą žmogaus energiją. Ta sritis visiškai nesąmoninga ir negali būti sąmonės suvokta. Freudas (1933) rašo: *Id* — tai „tamsioji, neprieinama asmenybės dalis... chaosas, smarkiai kunkuliuojantis katilas“. Čia vyksta biologinių poreikių transformacija į psichinę įtampą. Vienintelė iš *Id* plaukianti motyvacija yra malonumo siekimas, vengimas viso to, kas didina įtampą. *Id* visiškai nelogiškas, amoralus, nesiskaito su gyvenimo realijomis ir savisaugos poreikiu. *Id* reikalauja, kad atsirandantys potraukiai, ypač biologinis instinktas ir *libido*, būtų tučtuojau patenkinti. *Id* gali būti labai stiprus, ir tada žmogus jaučiasi esąs biologinių instinktų vergas.

Apie *Ego* ir *Id* santykį Freudas rašo:

„...jei gretinsime su *Id*, tai *Ego* prilygsta raiteliui, kuris turi suvaldyti už save stipresnį arkli. Skirtumas tik tas, kad raitelis tai bando padaryti savo jėgomis, o *Ego* — skolintomis. Šį paly-

ginimą galima pratęsti. Lygiai kaip ir raiteliui, jei šis nenori atsiskirti nuo arklio, dažnai nelioka nieko kita, kaip vesti jį ten, kur tas nori eiti, taip ir *Ego* dažnai *Id* valią paverčia veiksmu, tarsi tai būtų jo paties valia“*.

Ego darinys

Ego funkcija yra laisvos veiklos valdymas, psichinio gyvenimo organizavimas, primityvių potraukių bei instinktų kontrolė ir priežiūra, kad būtų veikiami tvarkingai, laikantis pripažintos vertybių sistemos. *Ego* „naktį eina miegoti, tačiau visą laiką cenzūruoja sapnus“, užsiima savigyna, kaupdamas patirtus išpūdžius (atmintis), saugodamasis pernelyg stiprių impulsų (bėgimas tolyn), matydamas ir atrinkdamas poelgius (priesitaikymas), mokosi keistis. Iš *Ego* kyla slopinimas, dėl to „kai kurie potroškiai ne tik neišsąmoninami, bet apskritai nepripažįstami ir vertinami neigiamai“ (Freudas). Tai, kas nuslopinta, ima priešintis. Priešintis *Ego*.

Ego gali būti stiprus arba silpnas, ir nuo to priklauso asmenybės stiprumas, valios ir motyvacijos jėga. Stiprus *Ego* padeda siekti tikslo.

Ego vystosi jau nuo šešto iki aštunto gyvenimo mėnesio, tada atsiranda jo užuomazgos: iš *Id* ima lukštentis pirmosios *Aš* struktūros. Tai prasideda tą akimirką, kai kūdikis išmoksta atskirti, kas tai yra *Aš* ir ne *Aš* (*bodily me*, kūniškasis *Aš*). Tolesnė raidos pakopa yra „tikrovės testavimas“, arba aplinkinio pasaulio pažinimas. Todėl viena iš *Ego* funkcijų yra pasaulio realumo tikrinimas ir iš to išplaukiantis galimybių įvertinimas. Kuo

* Lietuviškas vertimas iš: Z. Froidas. *Ego ir Id*. Vertė A. Gailius. — „Problemos“, 1976, 1(17) nr. — P. 93.

stipresnis *Ego*, tuo stipresnė asmenybė. Į *Ego* įeina sąmonės, priešsąmonės ir pasąmonės elementai.

Ego savo energijos neturi ir jos semiasi iš *Id*, iš potraukių ir instinktų energijos. Freudas teoriškai konstatuoja, kad *Ego* stiprėjęs, *Id* silpnėja. Kitais žodžiais tariant, kuo stipresnis *Ego*, kuo tvirtesnis jo vadovavimas ir kontrolė, tuo silpnesnė instinktų sfera. Silpnesnė ta prasme, kad taip greit jai nebepaklūstama. Išlaikyti aukštam moralės lygiui bei ją stiprinti reikia daug jėgos, ir *Ego* pareiga tuo pasirūpinti, o vienintelis būdas, kaip tą užtikrinti, yra instinktų galios pakirtimas. Šiuo atžvilgiu ypač svarbus yra lytinis potraukis ir energija, glūdinti *libido*. Instinktų — vienintelis žmogaus energijos šaltinis. Todėl kova dėl jų galios vyksta žmogaus viduje.

Super Ego darinys

Psichoanalizės teorija teigia, kad gimęs kūdikis neturi sugebėjimo atskirti gėrį nuo blogio. Jis mokosi to iš artimiausios aplinkos, dažniausiai iš tėvų, globėjų, vėliau iš mokytojų, bendraamžių, kunigo. Tėvai už tam tikrus poelgius vaiką apdovanoja, o už kitus — baudžia. Skaudžiausia vaikui tai, kad nubaustas jis praranda tėvų meilę, jaučiasi atstumtas ir paliktas kitų valiai. Ginantis nuo šitokios būsenos, pamažu formuojasi introjekcijos mechanizmas, kurio dėka šie principai perimami ir tampa vidine savastimi. Vaikas išmoksta laukti apdovanojimo, o jei pakartos draudžiamą poelgį, — bausmės. Tai ne sąžinės, o *super Ego* užuomazgos. *Super Ego* susidaro iš *Ego* dalies nuo trečių iki penktų gyvenimo metų. Tuo tarpu sąžinė tampa *Super Ego* dalimi, lygiai kaip *Super Ego* dalis yra idealusis *Ego*.

Sąžinėje saugomi idealūs elgesio pavyzdžiai, pagal kuriuos norisi formuoti savo elgesį. Būdama vienu iš *Super Ego* kompo-

mentų, sąžinė baudžia kaltės, gėdos pojūčiu, baime dėl vertybės paniekinimo, o idealusis *Ego* apdovanoja pasitenkinimo, išdidumo dėl atliktos užduoties jausmu.

Super Ego iš esmės yra nesąmoningas ir palaiko ryšį su sąmone. Iš sąmonės plaukia *Id* impulsai, dažniausiai nesuderinami su visuomenės reikalavimais ar moralės normomis, tačiau tai sukelia įtampą tarp *Ego* ir *Super Ego*, nes visos emocinės reakcijos į tokius impulsus yra *Ego* funkcija. *Ego* arba blokuoja šiuos impulsus, arba juos atmeta, o tai sukelia kaltės jausmą arba moralinę baimę. Žmogus jaučiasi kaltas, kad pasidavė impulsams, arba bijo jiems pasiduoti ir pasielgti nederamai, nusikalsti sąžinei. *Super Ego* pats blokuoti negali, bet gali perspėti. Kitaip sakant, pirmiausia nuo valios stiprumo, nuo *Super Ego* priklauso, ar netinkamas arba blogas veiksmas bus padarytas, ar ne.

Freudas taip pat išskiria silpną, menkai išvystytą *Super Ego* ir griežtą *Super Ego*. Menkai išvystytas *Super Ego* praktiškai palieka žmogų be moralės principų ir tik su nedidele idealiųjų vertybių (idealusis *Aš*) atsarga. Vaikai, augę be tėvų meilės ir tinkamo ryšio su jais, nepatiria tos įtampos tarp *Ego* ir *Super Ego*, todėl jiems sunku išmokti tinkamai kontroliuoti savo elgesį, nes jų vertybių sistema yra „tuščia“. Vis dėlto dažniau susiduriame su labai kietu, reikliu, rigoristišku *Super Ego* (Freudas, 1930). Idealusis *Ego* reikalauja, kad veiksmai būtų kuo tobulesni. Tada išryškėja tobulumo siekimas, noras nuveikti kokius nors svarbius, didelius, kone herojiškus darbus, bet mažiau dėmesio kreipiama į menkesnės reikšmės dalykus, netrūksta smulkaus apsileidimo atvejų, o kadangi jų yra daugiau, tas gerokai apsunkina bendravimą su kitais žmonėmis. Antra vertus, per daug rigoristiška sąžinė gali „tyčiotis“ iš žmogaus ir bausti jį net ir už gerą elgesį (taip esti skrupulingiems žmonėms).

Freudas rašo (1923) : „*Super Ego*... gali būti supermoralus ir tada tampa toks pat žiaurus kaip *Id*, kuris darosi pernelyg griežtas, uja vargšą *Ego*, jam priekaištauja ir jį peikia, baudžia už poelgius, padarytus labai seniai ir tada vertintus ne taip griežtai...”

Freudas pabrėžia, kad *Super Ego* gali būti toks, kaip aukščiau aprašyta, nors tėvai dėl to visai nekalti, buvo švelnūs ir malonūs, o ne agresyvūs. Freudas taip pat aiškina, kad per daug atlaidžių ir pakančių tėvų vaikas dažniausiai neišsiugdo priešiskumo aplinkai, bet jam gresia pavojus tapti agresyviu savo paties atžvilgiu.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad *Super Ego* formuojasi ne tik įsisavinant tėvų perteikiamas vertybes: jis labai priklauso ir nuo paties vaiko požiūrio į save ir į kitus.

Stiprus *Super Ego* vaidina svarbų vaidmenį neurozės genezėje. Freudas teigia, jog pernelyg stiprus ir griežtas *Super Ego*, beatodairiškai reikalaujamas aukšto moralės lygio, sukelia daug komplikacijų. Kai kuriems žmonėms dėl to būna labai sunku, juos kamuoja kaltės jausmas ir moralinė graužatis, o visa tai galiausiai atveda prie neurozės. Ypač tai būdinga įkyrių būsenų, fobijų ir melancholijos genezei. Dar reikėtų pridurti, kad dažnai šitai ištinka kai kuriuos labai skrupulingus žmones. Gydamas tokias neurozes, Freudas siūlo mažinti *Super Ego* reiklumą, ir tada sumažės įtampa.

Freudui kartais priekaištauojama, kad jis per daug lengvai „išvaduoja“ žmogų nuo kaltės jausmo; jo nuomone, labiau kalta aplinka arba nesąmoningi potraukiai, arba pernelyg dideli visuomenės lūkesčiai. Šia tema yra pasisakęs vyskupas Sheenas savo knygoje „*Peace of soul*“ („Dvasios ramybė“).

Priešingą Freudui neurozės koncepciją pateikė amerikiečių psichologas Mowreris. Svarbiausia neurozės priežastimi jis lai-

ko pernelyg silpną *Super Ego* arba nesugebėjimą brandžiai išgyventi kaltės jausmą, atsiradusį tada, kai žmogus pažeidė savo paties pripažintą moralinę sistemą. Gydamant neurotikus, reikia stiprinti *Super Ego*, o ne silpninti.

Asmenybės vystymosi koncepcija

Freudas nepateikia brandžios asmenybės koncepcijos, tik ypač reikšmingu laiko ankstyvąjį žmogaus gyvenimo tarpą. Jo įsitikinimu, svarbiausias laikotarpis žmogaus gyvenime yra pirmieji penkeri metai. Todėl galima teigti, jog „vaikas yra suaugusio žmogaus tėvas“. Tuo norima pasakyti, kad kiekvienas suaugęs žmogus turi daug bruožų, atsiradusių ir susiformavusių dar vaikystėje. Didžiulį vaidmenį vaidina sąmoningi psichiniai procesai, bet dar didesnę — nesąmoningi. Čia glūdi suaugusio žmogaus konfliktų, neprisitaikymo ir daugelio kitų neurotinių reiškinių šaknys.

Kūdikystės laikotarpyje, trunkančiame iki 5 metų, Freudas išskiria keletą vystymosi fazių; jos susijusios su psychoseksualiniu vystymusi. Tą žmogaus gyvenimo dalį Freudas gvildena užvis plačiausiai, nes psychoseksualinį gyvenimą jis laiko tiek malonumu, tiek ir patologijos šaltiniu, siedamas su juo ir daugelį kasdieninio gyvenimo problemų.

Asmenybė vystosi veikiama keturių faktorių, kurie sukelia tam tikrą nerimą ir verčia arba bėgti, arba gintis. Šie išgyvenimai yra:

1. Fiziologiniai organizmo pasikeitimai.
2. Frustracijos.
3. Konfliktai.
4. Gresiančio pavojaus baimė.

Kiekvienas iš šių faktorių kurį laiką žadina didelę įtampą, ir

žmogus turi mokytis ją mažinti bei valdyti. Tai daryti jam padeda gynybiniai mechanizmai, o užvis labiausiai tam tinka du iš jų: identifikacija ir perkėlimas.

Identifikacija nėra mėgdžiojimas. Mėgdžioti reiškia sąmoningai vadovautis kurio nors gyvo žmogaus pavyzdžiu, formuoti savo asmenybę taip, kad ji būtų panaši į kurį nors asmenį. Identifikacija — gynybinis mechanizmas, tai nesąmoningas sekimas kuo nors, kas nors trumpą laiką tampa idealu, pavyzdžiui, pagarbos nusipelnusiu vadovu. Asmenys, su kuriais identifikuojamasi, gyvenimui bėgant tolydžio keičiasi. Iš pradžių vaikui tokie autoritetai yra tėvai, ir jis gali identifikuootis su jais. Vėliau ima rasti kiti žmonės, kurie tampa reikšmingi, prie kurių prisirišama, kuriais žavimasi. Tai gali būti ir gyvi žmonės, ir knygų ar filmų herojai.

Kitas mechanizmas — tai perkėlimas, kai, pavyzdžiui, ieškoma vis naujų meilės objektų, nusivylus ankstesniu. Jis padeda įveikti netekties, atstūmimo jausmą. Kai kuriems žmonėms šis mechanizmas veikia pernelyg greitai ir pats savaime yra nerimo šaltinis. Šiuo atveju Freudas konstatuoja kito žmogaus įtaką asmenybės vystymuisi, palikdamas mažai vietos jos pačios veiklai.

Svarbi Freudų teorijos dalis yra religijos psichologija, nors apie ją sunku būtų kalbėti: pasisakymų apie religiją esama labai daug, tačiau jų tematika gerokai skiriasi nuo to, ką įprasta vadinti religijos psichologija. Daugiausia apmąstymų skirta religijos genezei, tačiau nėra pozityvaus religinių išgyvenimų aptarimo, neįvertinamas jos vaidmuo asmenybės vystymesi ar terapijoje. Mano nuomone, tokia religijos psichologija, kuri išplaukia iš Freudų pažiūrų, visiškai nepriimtina. Freudas religiją laiko regresu, grįžimu į ankstyvos vaikystės laikotarpį, kai bejėgis kūdikis patikliai glaudžiasi prie globėjų. Daugelis Freudų

pasisakymų labai aštrūs, griežti, kategoriški, — net patį religingumą jis laiko psichopatologiniu reiškiniu. Kai kurie Freud mokiniai nepritaria tai jo teorijos daliai, kuri liečia religiją; kiti religijos psichologijos atstovai (psichoanalitikai) nėra tokie kategoriški kaip jis.

Pabaigoje dera pabrėžti, kad Freud nuopelnai mokslui, ypač psichologijai ir psichiatrijai, yra tikrai dideli. Kaip tik nuo jo prasidėjo šiuolaikinė klinikinė psichologija ir psichiatrija. Jis perkėlė psichologiją iš laboratorijų į klinikas, prie ligonio lovos. Freudas įrodė, kad daugelio psichinių susirgimų priežastis yra psichologiniai faktoriai, tam tikri išgyvenimai, todėl ligoniui galima padėti pasitelkus psichologinius metodus. Tai, kas buvo pažeista dėl netinkamų interpersonalinių santykių, galima išgydyti šiuos santykius suregulavus. Pasąmonės procesų tyrinėjimas, ieškant pažeidimo ištakų ir „pamirštų“ išgyvenimų, padėjo geriau pažinti žmogų. Psichoanalizė nėra vienalytis reiškinys — esama daug mokyklų, daug požiūrių, net ir kraštutinių, bet beveik kiekviena mokykla gimė arba pritardama froidizmui, arba jį neigdama, kitaip sakant — modifikuodama jo teiginius.

§ 2. ALFREDO ADLERIO INDIVIDUALIOJI PSICHOLOGIJA

Alfredas Adleris gimė 1870 m. prie Vienos, mirė 1937m. Aberdyne, Škotijoje, vienos savo mokslinės kelionės metu. Medicinos studijas baigė Vienoje labai prastais pažymiais. Iš pradžių domėjosi laringologija, bendrąja medicina ir tik vėliau — psichiatrija. Vienos universitete bandė ginti disertaciją, bet jo darbas buvo atmestas kaip nemokslinis, spekuliatyvus. Dėl

to, kad jo psichiatrija buvo atseit pernelyg spekuliatyvi, jis nebuvo priimtas dėstytoju į Vienos universitetą. Adleris buvo geras klinicistas, geras oratorius, sutraukdavęs daug klausytojų; dažnai skaitė paskaitas visuomenei, susilaukdamas didelio pasisekimo. Jo veikalai sudaro 12 tomų. Nuo 1935 metų persikėlė gyventi į JAV, kur dirbo medicinos psichologijos profesoriumi Longaile.

Jis buvo pirklio sūnus, tėvo numylėtinis, bet pats jautėsi esąs genialaus vyresniojo brolio šešėlyje, o jaunesniajam visą laiką pavyduliavo. Jo tėvas buvo linksmo būdo, o motina, pasak paties Alfredo, — nemaloni, niūri, visą laiką kam nors pasiaukojusi. Namuose neišsiugdęs prisirišimo prie žydų religijos, 34-aisiais gyvenimo metais perėjo į protestantų tikėjimą. Vedė rusę, kuri domėjosi socialistų idėjomis ir atitinkamai paveikė jo paties pažiūras.

Svarbiausias įvykis jo mokslinėje biografijoje buvo susitikimas tame pačiame universitete su Freudu. Iš pradžių juodu žavėjosi vienas antru, Adleris buvo pirmasis Vienos psichoanalitikų draugijos pirmininkas, ir Freudas ketino padaryti jį savo įpėdiniu. Tačiau laikui bėgant išryškėjo nemažas jų pažiūrų skirtumas, ir kai Adleris, viešai skelbdavęs savo nuostatas, per vieną mokslinį pasitarimą išdėstė savo požiūrį, šis taip smarkiai skyrėsi nuo Freudo požiūrio, jog Adleriui teko pasitraukti iš pirmininko pareigų. Kartą jis pasakė Freudui: „Negi tu manai, kad man labai malonu visą gyvenimą tūnoti tavo šešėlyje?“ (Freudas, 1914/1967).

Freudas jį kaltino eretiškų minčių apie psichoanalizę skleidimu, plagiovimu. Kaip atsaką į šiuos ginčus Adleris įsteigė savąją Laisvosios psichoanalizės draugiją, o vėliau — Individualiosios psichologijos draugiją, redagavo laikraštį tuo pačiu pavadinimu.

Nors ir patyręs nesėkmių universitete, Adleris buvo pirmas žmogus, išdrįsęs oficialiai atsimesti nuo garsiojo profesoriaus Freudo, skelbęs savo originalias pažiūras, iškėlęs daugelį problemų, kurios psichologijoje iki šiol tebėra aktualios, pavyzdžiui, interpersonalinių santykių vaidmuo asmenybės vystyme; jis pirmas ėmėsi kurti savivaizdžio koncepciją, daugeliu naujų idėjų papildė psichoterapijos teoriją.

Individualioji psichologija taip pat yra originalus Adlerio kūrinys. Adleris stengiasi ne tiek pabrėžti, kad kiekvienas žmogus yra kitoks ir vienintelis, kiek parodyti, kad kiekvieno žmogaus individualumą nulemia socialinis kontekstas ir kaip tik jis formuoja individualybę. „Žmogus tampa individualus tik socialiniame kontekste“ (Adleris, 1927/1957).

Freudo psichoanalizėje pirmiausia pabrėžiama nuolatinė kova, vykstanti tarp egoistinių, gimtų žmogaus instinktų ir visuomenės. Tuo tarpu Adleriui svarbiausia tai, kad žmogus turi gimtą sugebėjimą užmegzti kontaktą su kitu žmogumi ir jaučiasi priklausęs žmonių bendrijai (*Gemeinschaftsgefühl*). Tai daugiau negu domėjimasis kitu žmogumi. Norėdamas įveikti visus gyvenimo vargus, žmogus turi išmokti bendradarbiauti su kitais, išmokti darbo pasidalinimo. Adleris rašo: „Įsivaizduok žmogų, gyvenantį vieną pirmykščiame miške, neturintį jokio daikto, naudojamo kultūringame pasaulyje...“ (Adleris, 1927). Jis aiškina, jog tokiomis sąlygomis žmogus tampa bejėgiškesnis už bet kurį gyvą organizmą.

Kad asmenybė tinkamai vystytųsi, svarbiausia — dalyvauti visuomenės gyvenime. Panašių minčių galima aptikti ir kitose asmenybės teorijose, bet Adleris šį teiginį iškelia į pirmą vietą.

Adlerio teorija, skirtingai nuo Freudo, yra teleologinė, nes jis pabrėžia tikslo vaidmenį žmogaus asmenybės struktūroje. „Psichinis gyvenimas determinuotas tų tikslų, kurių siekia žmo-

gus.“ Visa, ką žmogus daro, ką mėgsta ir ko nemėgsta, yra susiję su konkrečia tikslinga veikla.

Pagrindinis žmogaus veiklos motyvas yra noras būti stipriam arba galios troškimas (*Wille zur Macht*). Šis stimulus yra įgimtas, ir jo dėka atsiranda noras tobulėti, ką nors nuveikti. Tas stimulus, galios troškimas pastebimas jau vaiko psichikoje pačiu ankstyvuoju jo vystymosi laikotarpiu, iki 5-erių metų. Adleris, kaip ir Freudas, pripažįsta, kad asmenybės karkasas, pagrindiniai asmenybės struktūros elementai susiformuoja per pirmuosius penkerius gyvenimo metus. Vėliau asmenybė tik tobulinama. Vaikas jau labai anksti turi pradėti mokytis siekti sunkių tikslų ir ugdytis sugebėjimą įveikti savo silpnumą. Adleris taip pat pabrėžia ir tai, kad asmenybės tobulinimo procesas turi prasidėti dar vaikystėje.

Norint suprasti ir tiksliai išgvildinti Adlerio sukurtąją galios troškimo koncepciją, būtina išsiaiškinti šiuos terminus:

1. Menkavertiškumo jausmas ir pranašumo jausmas.
2. Menkavertiškumo kompleksas ir pranašumo kompleksas.
3. Kompensacijos mechanizmas.

Vėlesniu savo teorijos kūrimo laikotarpiu Adleris svarbiausią žmogaus veiklos motyvą įvardija kitais žodžiais. Terminą „galios troškimas“ pakeičia kiti apibūdinimai:

- pranašumo (*superiority*) siekimas,
- tobulumo siekimas arba noras tobulėti.

Siekdamas galios arba tobulumo, žmogus neturi trokšti valdyti kitus ar ką nors iš jų atimti. Jis turi atsižvelgti į kito žmogaus interesus. Egoistiškai suprantamas šlovės siekimas yra neurozės simptomas, menkavertiškumo arba pranašumo komplekso apraiška.

Vadovaujantis Adlerio požiūriu, tobulumo siekimą reikia suprasti kaip norą pasiekti gyvenimo idealą. Adleris rašo: „Kiek-

viename psichologiniame reiškinyje pradėjau aiškiai išvelgti pranašumo (viršūnės) siekimą. Lygia greta tai pereina į fizinių vystymąsi ir tampa vidine paties gyvenimo būtinybe“ (Adleris, 1930).

Ši tendencija pasireiškia visame kame, ką žmogus daro, kaip įveikia sunkumus, kaip kovoja su savo silpnumu, kaip elgiasi ką nors igijęs ar praradęs. Adlerio manymu, žmogus turi kažkokį igimtą instinktą, stumiantį jį aukštyn, nesvarbu, kaip šį instinktą vadintų filosofai ir psichologai.

Adlerio požiūris savotiškai panašus į psichologų humanistų Maslow'o ir Rogerso požiūrį. Humanistų supratimu, žmogų varijantis motyvas yra savo galimybių realizavimas ir poreikis tobulėti, tačiau šie poreikiai susieti su klausimais pačiam sau: kas esu? ko siekiu? Kuo aiškiau suvokiamas tikslas, tuo labiau realizuojamos savo paties galimybės. Tuo tarpu Adlerio teigimu, žmogus savęs klausia ko kito, nes tobulumo siekimas — tai atsakymas į „vidinį imperatyvą“, skatinantį kompensuoti savo silpnumą. Jaučiamas fizinis ar psichinis silpnumas turi ne blokuoti, o mobilizuoti žmogų ir žadinti pozityvų pasipriešinimą, priversdamas veikti kompensacinius mechanizmus. Menkavertiškumo jausmas ir jo žadinamas pranašumo jausmas ar troškimas siekti maksimalių tikslų neturi neigiamo atspalvio, o tėra bejėgio kūdikio, bandančio įveikti savo bejėgiškumą, situacijos atspindys.

Menkavertiškumo jausmas, sudarantis pranašumo jausmo pagrindą, nėra negatyvus dalykas. Silpnumą galima kompensuoti, ir tai veda į aukštesnę prisitaikymo pakopą. Menkavertiškumo jausmas gali tapti patologišku tik tuomet, kai žmogų apima depresija, apatija ir sustabdo tolesnį asmenybės vystymąsi... tačiau tai jau yra menkavertiškumo kompleksas. Atskirti tuos dalykus labai sunku. Tarpais neaišku, ar tai tik adekvatus

menkavertiškumo jausmas, ar jau menkavertiškumo kompleksas. Šie jausmai išgyvenami vienodai, tačiau jų pasekmės skirtingos. Apskritai galima pasakyti, jog menkavertiškumo jausmas yra pageidautinas, o menkavertiškumo kompleksas — nepageidautinas. Pasiiekti tobulumą Adleriui reiškia įvykdyti savo užduotį, o ne realizuoti savo galimybes, kaip sugestijuoja Maslow'o ar Rogerso koncepcijos.

Be viso kito, Adleris įdomiai papildė tobulumo siekimo charakteristiką. Tai nėra siekimas nurimti, o priešingai — tai siekimas įtampos padidėjimo, sudėtingumo, intensyvesnio energijos panaudojimo sunkumams įveikti. Tiesiog išgyvenamos pastangos siekti. Tobulumo siekimą Adleris supranta dvejopai: tai visuomenės, kuriai žmogus priklauso, tobulinimas ir savęs paties tobulinimo procesas.

Nors šis siekimas įgimtas, žmonėms jis pasireiškia nevienodai. Savo silpnumą galima išgyventi įvairiai, ir kaip tik šitai labiausiai atsiliepia individualybei. Stipriausias faktorius, kuriantis žmogaus savitumą, yra įvairių jausmų — pranašumo, menkavertiškumo išgyvenimo būdas ir tai, kaip žmogus susidoroja su sunkumais. Adlerio teorijoje svarbią vietą užima *gyvenimo stiliaus* sąvoka, geriausiai atspindinti žmogaus individualybę.

Gyvenimo stilius

Būdai, kuriais siekiama tobulumo, gyvenimui bėgant suformuoja konstruktyvių arba destruktivių bruožų sistemą, vadinamą gyvenimo stiliumi. Čia įeina ir konkrečių silpnybių, taip pat kompensacinių mechanizmų suvokimas. Tačiau silpnybės ir kompensaciniai mechanizmai tėra tik faktoriai, kuriais remiasi besiformuojantis individualus gyvenimo stilius. Šis formavimasis prasideda jau ankstyvoje vaikystėje. Šeimos atmosfera mo-

ko įveikti menkavertiškumo jausmą ir gali jį pakreipti konstruktyvumo ir kūrybiškumo linkme, tačiau netinkami šeimos narių santykiai gali išugdyti ydingą prisitaikymo mechanizmą. Destruktyviam gyvenimo stiliui būdingas pavydas, agresyvumas, negalėjimas bendrauti su kitais.

Vaikas šio gyvenimo stiliaus mokosi įveikdamas savo menkavertiškumo jausmą, nemalonius išgyvenimus, kuriuos patiria dėl to, kad, pavyzdžiui, tėvai labiau myli ne jį, o vyresnį ar jaunesnį broliuką ar sesutę, kad jų elgesys su vaikais nevienodas. Jau 4-ais ar 5-ais gyvenimo metais susiformuoja pagrindiniai gyvenimo stiliaus elementai, nulemsiantys, kaip žmogus elgsis sunkiose situacijose. Pavyzdžiui, atstumtas vaikas išsiugdo tokį gyvenimo stilių, kuriam būdingas noras patraukti kitų dėmesį, agresyvumas, kerštingumas. Gera šeimos atmosfera laiduoja abipusį pasitenkinimą ir tinkamus tarpasmeninius santykius.

Adleris pateikia tokį pavyzdį: pažvelkite į pušį, viena auga slėnyje, o antra ant kalvos. Jos panašios ir vis dėlto nevienodos. Augimas nėra visiškai savaimingas procesas, jis priklauso nuo aplinkos. Panašiai yra ir žmogui.

Sveikas gyvenimo stilius neturi tokių neigiamų bruožų kaip priešiškumas, agresija. Jam būdingos tokios ypatybės kaip visuomeniškumas, džiaugsminga nuotaika, optimizmas, užuojauta kitiems žmonėms, saiko jausmas. Gyvenimo stilius dažniausiai išlieka nepasikeitęs įvairiomis gyvenimo aplinkybėmis, nors gali būti ir taip, kad žmogus, sakysim, arogantiškai elgiasi su žmona, tačiau yra labai nuolaidus savo viršininkui. Gyvenimo stilius pasireiškia veikloje, taip pat mąstysenoje, elgesyje, judesiuose.

Apibendrinant tą vaidmenį, kuris, pasak Adlerio, tenka gyvenimo stiliui asmenybės raidos procese, galima drauge su Ansbacheriu teigti, jog jis yra dvejopas:

1. Gyvenimo stilius yra vienijantis faktorius, jis išsirutulioja iš kūdikystės laikotarpiui būdingo silpnumo ir tikslo siekimo. Reikia rasti pakankamai energijos, kad būtų galima įveikti sunkumus.
2. Tai individualizuojantis faktorius. Verta pamąstyti, kokios dar gali būti vaiko bejėgiškumo, silpnumo priežastys be tų, kurios susijusios su organizmo vystymusi. Žmogus ateina į pasaulį bejėgis ir visiškai priklausomas nuo vyresniųjų globos. Tačiau yra ir kiti silpnumo šaltiniai, turintys didelį poveikį gyvenimo stiliaus formavimuisi bei menkavertiškumo jausmo atsiradimui.

Adleris nurodo du tokius šaltinius. Vienas — tai kurio nors organo silpnumas, kas nors, dėl ko vaikas ima jaustis fiziškai nepilnavertis. Antras šaltinis — tai vaiko padėtis šeimoje, pralaimėtos varžybos su kitais šeimos nariais.

Psichoterapijoje Adleris siūlo ypač atkreipti dėmesį į šias kompleksų ir menkavertiškumo jausmo priežastis. Savo individualiojoje psichologijoje jis pateikia atskiras charakteristikas vyriausiajam, jauniausiajam, antram iš eilės vaikui ir vienturčiui. Kiekvienas turi skirtingas priežastis jaustis atstumtas ar perdėtai globojamas.

Vyriausias vaikas priverstas „nužengti nuo sosto“ tada, kai gimsta jaunesnis, todėl jis neįstengia atsikratyti nuoskaudos, kad tėvai labiau rūpinasi jo jaunesniu broliuku ar sesute; antrojo vaiko padėtis geriausia, nes jam neberodomas perdėtas dėmesys ir negresia pavojus būti išstumtam iš jo vietos, tad nėra dėl ko pavyduliauti.

Adleris dar įveda kūrybiškojo *Aš* (*Self*) sąvoką. Savo apimtim ji maždaug tolygi „gyvenimo stiliui“, atlieka panašias funkcijas, bet labai svarbu pabrėžti tai, kad *Aš* (*Self*) turi vieną būdingą bruožą — valios laisvę; kitaip tariant, pabrėžiama, kad žmogus

nėra griežtai priklausomas nuo aplinkos, jis gali vairuoti savo elgesį, aktyviai formuotis, kurti savo paties gyvenimą.

Analizuojant tik šias pasirinktas Adlerio teorijos problemas, galima pastebėti, kaip visuose jo skelbiamuose teiginiuose išsipaudusi jo paties biografija. Matome žmogų, jau nuo vaikystės tapusį „pralaimėtoju“ varžybose su vyriausiuoju broliu, pavyduliavusį jaunesniam, vėliau patyrusį ne vieną nesėkmę pradedant profesinio darbo kelią. Adleris turėjo priežasčių pagrįstam ir nepagrįstam menkavertiškumo jausmui. Ir vis dėlto jis iškyla mums kaip nepaprastai aktyvi, energinga asmenybė, iš tiesų „siekianti galios“, įveikianti likimo smūgius ir, iš esmės, tampanti nugalėtoju. Jo pateiktoji žmogaus koncepcija labai optimistiška, taigi ji — Freudo teorijos priešingybė.

Svarbiausioji atpasakotosios jo teorijos dalies mintis ta, kad tarp menkavertiškumo jausmo ir jį atpalaiduojančių kompensacinių mechanizmų yra priežastinis ryšys. Adleris beveik nekalba apie brandžią asmenybę, bet pateikia daug apibendrinančių teiginių apie asmenybės raidą ir kompensacinių mechanizmų vaidmenį. Svarbu ir tai, jog jis atkreipė dėmesį į galimybę jau ankstyvoje vaikystėje pradėti keitimosi procesą, pažadinti norą keistis, norą įveikti sunkumus. Kūdikis iki 5-erių metų jau sugeba tai daryti. Ir to reikia mokytį.

§ 3. CARLO GUSTAVO JUNGO ANALITINĖ PSICHOLOGIJA

Jis gimė 1875 metais, mirė 1961 metais Šveicarijoje. Jo tėvas buvo pastorius. Jungas savo tėvą apibūdina kaip niekuo neišsiskiriantį iš kitų, nuoširdų, bet silpną žmogų, su kuriuo jam buvę sunku bendrauti, nors jis tėvą labai mylėjęs. Apie

motiną jis „Prisiminimuose“ rašo: „Mano motina buvo man labai gera. Ji buvo jautri, švelni... turėjo puikų humoro jausmą, laikėsi tradicinių pažiūrų“, tačiau ją kamavę emociniai sutrikimai. Jis pats buvo labai prisirišęs prie motinos. Carlos vaikystėje buvo drovus, užsidaręs, jautėsi labai vienišas. Bendrauti su kitais vaikais jam nesisekė. Tėvai dėl to sielojosi — ypač nerimavo tėvas, — vis svarstė, koks jis bus užaugęs.

Eidamas 6-uosius metus, jis pradeda lankyti mokyklą, o tėvas moko jį lotynų kalbos. Į mokyklą vaikšto noriai, nes ten turi draugų; juos kai kada pasikviečia į savo sodą. 12-aisiais gyvenimo metais atsiranda ryškių neurozės požymių; prisiminimuose apie tai jis sako, jog tada turėjęs proga „pajusti neurozės skoni“. Visa jo vaikystė prabėga po savotišku paslapties ženklu, nes jis viską apgaubdavo paslaptینگumu; tas polinkis ypač sustiprėjo brendimo laikotarpiu.

Sulaukęs 15-os metų, jis išgyvena pirmuosius sukrėtimus, susijusius su religija. Iš pradžių apie tai niekam nesipasakojo, tačiau tėvas šitai pastebėjo ir ne sykį, kalbėdamasis su sūnum, bandė jam padėti. Carlo dvasinė krizė apėmė platų problemų ratą, jis kėlė sau daug klausimų, neįstengdamas rasti atsakymų, pavyzdžiui, apie blogio vietą pasaulyje. Jam atrodė, kad kiti jo visiškai nesupranta. Tas pat pasikartojo ir jo gyvenimo saulėlydyje.

Pokalbiai su tėvu religijos temomis jam ne ką tepadėjo. Praėjus daugeliui metų, jis „Prisiminimuose“ rašė: „Teologija kalta, kad mudu, aš ir mano tėvas, tapome svetimi. Jis irgi buvo vienišas“. Vienatvės, taip pat suaugusio žmogaus vienišumo problema ryški visoje Jungo teorijoje ir pačioje jo biografijoje.

Sykį, išgirdęs tėvą garsiai meldžiantis, Jungas padarė išvadą, kad ir jo tėvui dėl tikėjimo kyla daug problemų, todėl jis maldauja stiprybės. „Mano jaunystės metų tragedija buvo ta,

kad prieš akis aš visą laiką turėjau tėvą, kamuojamą religinių abejonių, be to, mačiau jo ankstyvą mirtį.“ „Mano prisimini- mai apie tėvą kankinamai skaudūs. Aš labai kentėjau matyda- mas, kaip jis sirgo ir kaip liga nuvarė jį į kapus. Buvau tarytum Parcifalis, negalėjau niekuo padėti, tik kankinausi kartu su juo.“ 19-os metų jis pradeda studijuoti mediciną Bazelyje, o po metų miršta tėvas. Šeimą užgriūva finansiniai sunkumai, ir jis baigia studijas smarkiai išsiskolinęs savo dėdei.

Jis rašo: „Negaliu nepaminti to savo gyvenimo laikotarpio, kai kenčiau skurdą. Tada aš išmokau branginti paprastus daik- tus. Gera pamenu, jog kažkas man padovanojo dėžutę papiro- sų. Jų man užteko visus metus. Rūkydavau tik sekmadieniais“. Jungas priklausė studentų draugijai, aktyviai dalyvavo jos veik- loje. Dar studijuodamas mediciną, jis ne sykį skaitė referatus psichologijos ir religijos temomis.

Religinio pobūdžio dvejonės jo nepaliko, vis nedavė jam ra- mybės. Savo biografijoje Jungas rašo, jog būdamas studentas jis kartą gavo iš savo senelio (taip pat pastoriaus) laišką ir jame rado tokį raginimą: „Remkis pozityviu tikėjimu“. Ir jį komen- tuoja tokiais žodžiais: „Taip, remtis! mielai, jei tik galėčiau, jei visa tai priklausytų nuo manęs, nuo mano žmoniškumo. Bet nenusakomas Kažkas, apatija, abejonės, silpnumas trukdė man žengti tą paskutinį žingsnį. Jau ryžausi daugeliui žingsnių, bet šio paskutinio nežengiau dar labai ilgai...“ (Jaffe, 1984)..

Baigęs studijas, Jungas pradeda dirbti Burghölzlio universi- tetinėje psichiatrijos klinikoje Ciuriche. Svarbiausias klausimas, kuris jam rūpi, — psichozės (psichinių ligų) problemos. Šis kla- simas buvo suformuluotas taip: kas vyksta psichinio ligonio są- monėje? Klinikoje niekas šios problemos negvildeno. Jungas dirbo vadovaujamas išrymaus psichiatrijos profesoriaus Euge- nijaus Bleulerio (1857—1939). Apie šį laikotarpį jis rašo: „Už-

sidariau klinikoje kaip vienuolyne, kad geriau suprasčiau ir pažinčiau psichinių ligonių pasaulį. Norėjau sužinoti, kaip žmogaus dvasia reaguoja į savo pačios ligą“.

Jis užsibrėžė tokius svarbiausius uždavinius:

1. Išsiaiškinti psichotikų kalbų prasmę.
2. Suprasti, ką reiškia psichotikų judesiai.
3. Nustatyti, koks ryšys yra tarp psichinių ligonių žodžių, jų sąmonėje gimstančių vaizdinių, jų judesių ir jų gyvenimo istorijos.

Remdamasis tyrimų rezultatais, Jungas padaro išvadą, kad šių ligonių psichikoje slypi visa asmenybė, seni žmonių konfliktai. Net visai nejautrūs ar apatiški pacientai turi tas pačias problemas. Yra kažkas bendra tarp visų psichinių ligonių, kažkas tipiškai žmogiška, bet ko nėra sveikuose žmonėse. „Tai mane sukrėtė“, — pasakys Jungas.

Jis susipažįsta su Freudu. Iš pradžių Freudas jį sužavėjo. Užsimezgė mokslinis bendradarbiavimas, o vėliau — draugystė. Tačiau tai truko neilgai. Jungui iškyla dilema: „Ar sakyti tiesą ir rizikuoti draugyste — ar stengtis išsaugoti draugystę“.

Apie nemalonaus konflikto esmę sužinome iš Freudo laiško, rašyto Jungui 1909 metų balandžio 11 d. Freudas rašo: „Keista, kad kaip tik tą dieną, kai ėmiau laikyti Tamstą savo vyriausiuoju sūnum, kai paskyriau Tamstą būti mano darbo tęsėju, kaip tik tą patį vakarą mano tėvystė buvo atstumta. O man atrodė, kad mano tėviška globa Tamstai buvo maloni, kaip ir žiūrėjimas į Tamstą kaip į savo sūnų... bet aš vėl nusiimu savo tėviškus akinius raginiais rėmais ir primenu savo mylimam sūnui, kad atvėsintų savo galvą, ir patariu, kad jis verčiau pripažintų, jog kai kada žmogus gali kai ko nežinoti, negu kad stengdamasis išsiaiškinti turėtų tiek daug ką paaukoti. Kraipau savo žilą galvą, bandydamas visa tai sujungti, ir mąstau: „Taip, tai

tie jauni žmonės, kurie tikrąjį džiaugsmą randa tik ten, kur gali nueiti nebesivesdami mūsų, kur mes dėl savo dusulio ir pailsusių kojų nebesuskumbame sekti paskui juos“. Freudas nepritarė naujosioms Jungo pažiūroms, tačiau sakosi atidžiai stebėsiąs jo tolesnę raidą.

Jungas rašo, kad, atsimetęs nuo Freudo, jis buvo per daug jaunas savarankiškam darbui, jam stigo žmogaus, su kuriuo galėtų diskutuoti. Tokiu bičiuliu jam tapo filosofijos ir psichologijos profesorius Theodoras Fleornoy'us iš Ženevos.

Jungas yra naujos psichoanalizės krypties, vadinamos analitine psichologija, kūrėjas. Diagnostiniuose tyrimuose ir terapijoje čia pirmiausia taikomas analizės metodas. Jungas ieško panašumo tarp žmonių, priklausančių skirtingiems kultūros sluoksniams, skirtingoms rasėms ir epochoms, studijuoja senuosius šaltinius, bylojančius apie tai, kaip įvairios tautos suvokia religiją. Senoviniuose religiniuose raštuose, tolimų Rytų knygose jis taip pat ieško gijos, vedančios prie bendro kamieno, iš kurio kilusi žmonija. Tam prireikia begalės žinių, daugybės kelionių ir labai kruopštaus varginančio darbo tiriant pirmykštes tautas, mokytus ir nemokytus žmones. Azija, Amerika, Afrika ir Europos šalys teikė galimybių tokiems tyrimams. Stengiantis kuo geriau suprasti žmogų, psichologija buvo praplėsta kitomis disciplinomis.

Jungo pasiūlytoje teorijoje išskirtinos trys dalys:

1. Asmenybės raidos (individuacijos) teorija.
2. Neurozės teorija.
3. Psichoterapijos teorija.

Šios dalys glaudžiai susijusios viena su kita ir sudaro vieną visumą.

Asmenybės raidos koncepcija arba individuacija originaliai aptaria subrendusio žmogaus asmenybės raidą. Jungo sukurtoji neurozės ir psichoterapijos teorija iškelia ją į pačių žymiausių

mokslininkų psichoterapeutų gretas. Psichoterapiniai metodai ne tik palengvina kančias, bet ir suteikia vertingos informacijos apie kiekvieno žmogaus individualybę, jo ontogenetinį vystymąsi. Dirbdamas psichoterapeuto darbą, Jungas kartu buvo ir tyrinėtojas, bandęs plačiau ir giliau suprasti žmogų.

Daugelyje Jungo raštų, taip pat paskaitose, skaitytose Ciuricho universitete ir daugelyje kitų šalių, išryškėja įdomus ir originalus jo požiūris į religijos vaidmenį sveikos ir brandžios asmenybės formavimosi procese. Jungas yra parašęs nedidelę studiją religijos psichologijos tema (ji išversta ir į lenkų kalbą)*, bet tai ne pats svarbiausias Jungo darbas, kuriame liečiama religijos problema normaliaame ir patologiškame žmogaus elgesyje. (Tie, kuriuos domina Jungo religijos psichologija, turėtų peržiūrėti visą didžiulį jo mokslinį palikimą, taip pat 3 tomus jo korespondencijos.)

1909 metais Jungas su šeima apsigyvena mažame Kiusnachto miestelyje netoli Ciuricho. Sienoje viršum savo namo durų jis liepė iškalti tokį užrašą: „*Vocatus atque non vocatus Deus aderit*“ („Kviestas ar nekviestas, Dievas čia bus“). Tai Delfų orakulo atsakymas lakedemoniečiams, kai jie rengėsi kariauti su Atėnais. Šie žodžiai yra senųjų posakių rinkinyje, esančiame knygoje „*Collectanea adagiorum*“, surinktame Erazmo Roterdamiečio 1563 metais. Laiške draugui (1960.IV.19) Jungas taip aiškina šio užrašo pasirinkimą: „Iškaldinau šį užrašą, kad jis primintų man ir mano pacientams, jog *timor Dei initium sapientiae*“**. Nuo čia, nuo šitų žodžių prasideda kitas ir ne mažiau svarbus kelias, tiesiogiai vedantis ne į krikščionybę, bet prie paties Dievo, ir tai, atrodo, yra svarbiausias ir paskutinis klausimas“ (Jaffe, 1984).

* Vertimas į lietuvių k. išspausdintas almanache „*Proskyna*“, 1993. Nr. 1 (25).

** *Dievo baimė — išminties pradžia (lot.)*.

1956 metais Jungas persikelia į nedidelį kaimelį prie Bolingeno ežero ir apsigyvena mažame namuke, apjuostame mūrine tvora, ant pat ežero kranto. Netoliese stūksojo vienišas bokštas. Jame Jungas praleisdavo nemažą laiko skaitydamas ir dirbdamas; čia niekas netrikdė jo vienatvės ir tylos. Kartkartėmis jis pats nutraukdavo šią tylą ir bokšte išskeldamas spalvotą vėliavą pranešdavo, kad yra pasirengęs priimti draugus. Šiaip jis gyveno arti gamtos, labai vargingai — be elektros, pats prisika-podavo malkų, pats kūrendavosi krosnį ir virdavosi valgi, vakare užsidegdavo žibalinės lempas. Bokšte viešpatavo „tylos ir vienatvės įstatymas“: „Vienatvė man yra gydomojo vandens šaltinis (tuos žodžius jis rašė laiške draugams 1957.V.29, tada jam buvo 81 metai)... Kalbėtis man dažnai yra kančia, ir po to turiu keletą dienų tylėti, kad atgaučiau pusiausvyrą“ (Jaffe, 1984).

Vienatvės poreikis neatitvėrė Jungo nuo pasaulio, nenutraukė jo ryšių su daugybe žmonių — įvairių kraštų mokslininkais, taip pat žurnalistais, norėjusiais pasikalbėti su šiuo išymiu mokslininku, kurio gyvenimas jauėjo į pabaigą. Jungas mielai jiems duodavo interviu, nes tai jam būdavo proga pasidalinti savo samprotavimais ir naujomis mintimis, pagrindžiančiomis anksčiau skelbtus teiginius.

Pokalbiuose buvo gvildenami bendri klausimai, pavyzdžiui, gėris ir blogis pasaulyje, žmogaus atsakomybė ir laisvė, klausimai, susiję su religija, ypač su Dievo koncepcija, taip pat politinės problemos — hitlerizmas, rasizmas. Ypač daug buvo kalbama apie Jungo požiūrį į psichologiją ir jos raidą; pašnekovai kartais sutelkdavo visą dėmesį į įvairius Jungo skelbtosios asmenybės teorijos aspektus ir psichoterapiją.

Iš šių pokalbių gimė keletas knygų, perteikiančių Jungo pasisakymus; kai kuriose knygose surinkti interviu ir pokalbiai su įvairiais žmonėmis. Populiariausios šio tipo knygos yra: Evanso

„Conversation with Jung“ ir „Jung im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen“ („Pokalbiai su Jungu. Interviu, kalbos, susitikimai“). Taip pat sukurti keli filmai, turintys didaktinius tikslus, perteikiantys Jungo „paskaitas“.

Pagrindiniai Jungo asmenybės teorijos teiginiai

Jungas pagal išsilavinimą buvo psichiatras, tačiau dirbdamas praktinį darbą sukaupė daug psichologinių žinių ir įgijo didelę patirtį, tad dažnai apibūdindavo save kaip psichologą. Be analitinės ir psichoanalitinės psichoterapijos, jis taip pat užsiėmė tyrinėjimais, susijusiais pirmiausia su žmogaus asmenybės problemomis.

Jungas asmenybę suvokė kaip visybę, jos tobulumą — kaip nepasiekiamą idealą, kurio žmogus siekia visą gyvenimą. Asmenybė — tai nuolatinis tapsmas, diferenciacija, raida. Jungas sako, kad kiekviename suaugusiame žmoguje slypi kūdikis, amžinas kūdikis, kuris visą laiką vystosi, bet niekada iki galo nesu- bręsta ir kurį nuolat reikia globoti, matyti ir auklėti. Asmenybė vystosi tobulumo linkme. Jungas atkreipia dėmesį į tai, kad jei- gu auklėdami vaiką norime pakeisti kokį jo bruožą, visų pirma būtina susimąstyti, ar to paties nereikia pakeisti pačiame savy- je. Šitaip Jungas išreiškia nuomonę, jog vaiko asmenybė ir su- augusio žmogaus asmenybė yra labai panašios. Kiekvienas žmo- gus turi dažnai pagalvoti, kiek jame dar yra likę vaiko asmeny- bės. Vaikas — tai dar tik asmenybės užuomazga; tik brendimo procese galime išvelgti ryškėjant asmenybę.

Jungas perspėja: „Niekas neišugdys niekieno asmenybės, jei- gu pats nėra asmenybė“ (Jungas, 1990). Brandos viršūnę gali pasiekti tik suaugęs žmogus, jeigu gyvens taip, kad jo gyvenimo

tikslas būtų sulaukti savo brendimo proceso vaisių. „Asmenybė — tai aukščiausia įgimtų galimybių realizavimo forma... asmenybė — tai paties didžiausio gyvenimiškojo ryžto rezultatas. Būtina sąlyga — rasti individualios, pačiam sau būdingos raidos kelią, išnaudoti prisitaikymo procesą, neprarandant sprendimo laisvės“ (ten pat).

Jungas nevardija brandžios asmenybės bruožų, bet nori matyti ją reiškiantis brandžia ir laisva veikla. Tačiau jis įsitikinęs, kad asmenybės branda pasiekama tik gyvenimo rudenį, nes tada galima įvertinti, kuo pavirto daigai, pasodinti pavasarį, arba, kitaip sakant, gyvenimo vakare įsikūnija tai, kas buvo pradėta ankstyvą rytmetį.

Kita brandžios asmenybės apraška — jos formavimosi procesas. Sugebėjimas ugdyti save, Jungo manymu, yra brandumo požymis. Idealios (brandžios) asmenybės bruožai gali būti tik kelrodis, jų niekada negalima pasiekti, galima tik prie jų artėti. Brandaus saviauklos proceso kriterijai yra šie:

1. Kelio pradžia — žmogaus pasiryžimas ugdyti save, sykiu suprantant, kad uždavinys, kurio jis imasi, yra labai sunkus. Reikia jau būti pasiekusiam atitinkamą raidos pakopą, kad galėtum tam ryžtis.
2. Antras brandumo kriterijus — tai ištikimybė pasirinktoms tiesoms ir vertybėms. „Asmenybė negali vystytis, jei ji moraliai neapsisprendusi — nepasirinkusi individualaus savo raidos kelio... sąmoningas moralinis apsisprendimas turi stimuliuoti savo asmenybės ugdymo procesą.“
3. Trečias kriterijus suformuluotas taip: „Pasirinkti savitą raidos kelią galima ryžtis tik tada, kai esi įsitikinęs, jog renkiesi patį geriausią kelią“. Ne šiaip gera, o geriausią!

Pasiryžimas ugdyti savo asmenybę, Jungo nuomone, — tai pasitraukimas iš patogaus, plataus kelio, o tai labai neįprastas

dalykas. Nedaugelis išdrįsta tai padaryti, nors yra nemaža pukių pavyzdžių, kai herojiškai buvo žengta kitu keliu. Jungas čia turi galvoje įžymias istorines asmenybes, šventuosius ir asmenis, minimus Senajame bei Naujajame Testamente (Jungas, 1990).

Idomus yra Jungo atsakymas į klausimą, ar, jo manymu, žmogus gali būti laimingas ir nuo ko priklauso šis laimės pojūtis. Žurnalisto Gordono Youngo paklaustas, kokios, jo nuomone, yra pagrindinės sąlygos, darančios žmogų laimingą, Jungas atsakė:

- „1. Gera somatinė ir psichinė sveikata.
2. Artimas ir geras ryšys, pavyzdžiui, su sutuoktiniu, su šeima ir draugais.
3. Sugebėjimas matyti grožį mene ir gamtoje.
4. Saikingos gyvenimo sąlygos ir pasitenkinimą teikiantis darbas.
5. Filosofinė ar religinė pasaulėžiūra, galinti padėti įveikti tuos sunkumus, kurie iškyla gyvenime“.

Ketvirtame punkte Jungas, pavartojęs apibrėžimą „saikingos gyvenimo sąlygos“, prideda tokį paaiškinimą: turima galvoje tai, kad gyvenimo sąlygos turi būti protingos, o ne pernelyg išpūstos, kad lūkesčiai nebūtų per daug dideli. Bet kokia ekstravagancija gali žmogų padaryti arba laimingą, arba nelaimingą. Pasaulėžiūra turi teikti konkrečius moralinius sprendimus ir kelti konkrečius reikalavimus.

Jungas sako, kad sąlygų, darančių žmogų nelaimingą, sąrašas kur kas ilgesnis. Nė viena iš paminėtinų sąlygų, teikiančių laimės pojūtį, nėra absoliuti. Pavyzdžiui, fiziologinė liga negali žmogui atimti laimės pojūčio, jei jis iš tikrųjų yra laimingas. Gyvenimo sąlygos keičiasi, todėl ir sąlygos, teikiančios laimės pojūtį, taip pat keičiasi. Jungas teigia, kad pati tikriausia žmo-

gaus laimės sąlyga yra išmokti kantriai ir ramiai ištverti tai, ką atneša diena.

Panašiai kaip ir Freudas, Jungas daro prielaidą, kad žmogaus psichinis gyvenimas vyksta dviem lygmenimis — sąmoningu ir nesąmoningu. Tačiau šių lygmenų proporcijos kitos, kur kas mažiau yra sąmoninių žmogaus elgesio stimulų ir motyvų. Jungas savo ruožtu įveda naują elementą: be individualios sąmonės, priskiria žmogui ir kolektyvinę sąmonę. Tai originali Jungo koncepcija, tačiau ji prieštaringa ir dažnai kritikuojama.

Jungas padėjo daug pastangų ieškodamas argumentų, įrodančių kolektyvinės sąmonės buvimą, ir tiesioginių jos pėdsakų. Mat jam rūpėjo rasti ženklų, liudijančių buvus tam tikrą bendrą kamieną, iš kurio kilo visi žmonės. Kolektyvinės sąmonės elementai ne įgyjami individualia patirtimi, bet atsiskleidžia žmoguje, yra paveldimi.

Sąmonę kaip reiškinių Jungas yra aprašęs šitaip: „Jeigu mąstome apie sąmonę, kas ji yra iš tikrųjų, negalime pamiršti nuostabaus fakto, kad mes susikuriame vidinį vaizdą viso to, kas vyksta visatoje, tarytum viskas tuo pat metu būtų ir mumyse, tai reiškia, kad mes šitai suvokiame“ (Jungas, Seminaro, rengto Bazelyje 1934 m., ataskaita). „Mūsų sąmonė ne pati susikuria, bet kasdien išnyra mumyse tarsi iš gilaus miego, nesąmoningos būsenos. Ji yra nelyginant kūdikis, kiekvieną rytą pabundantis iš motinos sąmonės“ (Jungas, 1990).

Kalbėdamas apie individualiąją sąmonę, Jungas pateikia tokią informaciją:

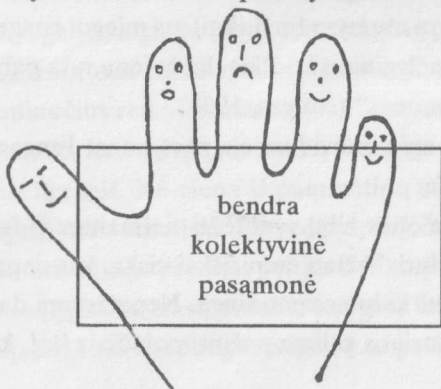
Teoriškai sąmonės ribų apibrėžti neįmanoma. Jas galima plėsti arba siaurinti. Tačiau empiriškai viską, kas nepažįstama, galima apibūdinti kaip nesąmoninga. Nepažįstami dalykai yra dvejopi — tie, kuriuos galima pažinti pojūčiais (tai, kas yra iš-

orėje), ir mūsų vidinio gyvenimo reiškiniai. Tai, kas yra ne mumyse — mums paprasčiausiai nepažįstama, o tai, kas priklauso vidiniam pasauliui — nesąmoninga (Jungas, 1990).

Nesąmoninga yra visa tai, ką žinau, bet šią akimirką apie tai negalvoju; visa, kas išgyventa, bet pamiršta; visa, ką veikiu, jaučiu, planuoju, noriu, bet nelabai aiškiai tą suvokiu; visa, apie ką svajoju, ko laikiu, bet aiškiai nesu įsisąmoninęs, ir tik vėliau tai pasirodys esą suplanuoti ar išsvajoti dalykai; nesąmoningajai sferai priklauso ir tie išgyvenimai, kurie buvo nemalonūs ir, kaip keliantys skausmą, buvo išstumti. Visa tai, kas čia suminėta, priklauso individualiai sąsąmonei.

Pašąmonėje glūdi ir tokios savybės bei tokie išgyvenimai, kurių asmeniškai nesame nei išgyvenę, nei patyrę. Tai tam tikri realybės suvokimo būdai, instinktai, potraukiai, kurių niekaip negalime pagrįsti. Visa, kas priklauso kolektyvinei sąsąmonei, nėra vienkartiniai išgyvenimai, — tai glūdi mumyse ir turi tendenciją plėsti sąmonės ribas.

Individuali sąmonė yra grynai asmeniška, kiekvienas žmogus turi sąsąmonę, kuri būdinga tik jam vienam. Kolektyvinė sąsąmonė, kartais dar vadinama transpersonaline sąsąmone, bendra visiems, visų rasių, epochų, bet kurio amžiaus žmonėms. Tai iliustruoja žemiau esantis piešinys



Iliustracija parodo ryšį, egzistuojantį tarp atskirų asmenų. Išoriniam stebėtojų atskiri individai atrodo savarankiški, nesusiję tarpusavy, tačiau juos vienija kolektyvinė sąmonė, bendra patirtis ir paveldėta akumuliuota visos žmonijos išmintis.

Kolektyvinėje (transpersonalinėje) sąmonėje glūdi slap-tas polinkis būtent taip, o ne kitaip suvokti ir suprasti tikrovę.

Kolektyvinės sąmonės svarbiausi komponentai yra arche-tipai. Jie dar kai kada vadinami dominantėmis, *imago*, mitolo-giniais *imago* (1953).

Archetipai yra universali, visiems žmonėms būdinga mąsty-mo forma arba polinkis į tam tikrą mąstymo, tikrovės suvoki-mo ir jutimo būdą. Nors ir slypėdami sąmonėje, jie vaidina nemažą vaidmenį: gali sukelti ir kurti tam tikrus vaizdus (*ima-go*), vaizdinius, jausmus, tolygius nesąmoningiems potyriams. Archetipai gimė daug sykių susidūrus su tam tikrais reiškiniais ir juos stebint (pavyzdžiui, stebint gamtos reiškinius, saulės te-kėjimą ir leidimąsi, audrą, energijos iškrovas, žaibus, tamsos, laukinių žvėrių baimę, arba stebint senų žmonių išmintį, moti-nų — ne tik moterų, bet ir įvairių gyvūnų patelių — jausmus savo vaikams ir pan.). Tą patyrimą žmonės kaupė iš kartos į kartą, todėl pasaulio suvokimo būdas, tam tikra patirtis, yra bendri visiems žmonėms. Paveldima ne pats išgyvenimų turi-nys, bet tam tikri polinkiai ir tikrovės suvokimo formos. Arche-tipų yra daug, bet kai kurie iš jų ypač svarbūs ir gerai aprašyti; tie archetipai vaidina svarbiausią vaidmenį. Su archetipais su-siduriame vizijose ir sapnuose, literatūroje, religinėse knygose, pasakose, mituose, mene, psichinių ligonių išgyvenimuose.

Archetipų pavyzdžiai: senas išmintingas žmogus, didžioji motina, kūdikis, gimimas, mirtis, atgimimas, karžygys, Dievas, energija. Geriausiai ištirti ir aprašyti šie archetipai: *persona*, *anima* ir *animus*, *šešėlis* ir *Aš (Self)*.

PERSONA (Jungas, 1953). Žodis „persona“ reiškia kaukę, naudotą senovės graikų teatre. Aktoriai spektaklyje užsidėdavo kaukes, kuriose atsispindėdavo koks nors esminis bruožas, jausmas, svarbus to aktoriaus atliekamam vaidmeniui. Akto-rius vaidindamas nesinaudodavo mimika: tai, kas svarbiausia, žiūrovui parodydavo kaukė. Žmogus savo kasdieniniame gyve-nime gali naudotis tokia kauke, tampančia tarsi viešu jo veidu ir atitinkančia tą vaidmenį, kurį jis tuo metu vaidina. Kaukė išreiškia tuos bruožus, kuriuos žmogus nori parodyti kitiems ir nori, kad kiti jį matytų būtent tokį. Po kauke galima paslėpti savo privačią asmenybę, saugant ją tik sau pačiam ir artimiausiems žmonėms.

Kaukė gali būti naudinga, bet tik jei su ja žmogus nepasida-ro svetimas pats sau ir neatsitveria nuo kitų. Kartais taip įsijau-čiama į savo viešą vaidmenį, kad prarandama sava individualy-bė. Pernelyg didelis įsijautimas į viešosios asmenybės diktuoja-mus poelgius gali sukelti anomaliją arba neurozę. Kaukė gali iškreipti vaizdą, kurį esame susikūrę apie save, arba galime pa-sidaryti nesuprantami kitiems.

Taigi tarp privačios asmenybės ir viešos asmenybės (kaukės) turi būti išlaikytas deramas santykis. Pernelyg naudodamasis kauke, žmogus praranda savo individualybės pojūtį. Pavyzdžiui, tas, kuris visą laiką dėvi intelektualo kaukę, priešinasi savo jaus-mams, slepia juos, vaidina abejingą — beveik visada yra labai jausmingas, minkštas, bet turintis sunkumų savo emociniame gyvenime. Tas, kuris nešioja savim pasitikinčio, pasipūtusio žmogaus kaukę ir dėl to erzina kitus, dažniausiai turi stiprų menkavertiškumo kompleksą ir po išdidumo kauke slepia savo menkavertiškumo jausmą. Tik labai gerai, rūpestingai analizuo-jant save, galima visa tai išvelgti.

ŠEŠĖLIS (Jungas, 1959) — tai tamsioji mūsų asmenybės pu-

sė, vadinamasis *alter ego*, kurį patys ne visai suvokiame arba mielai slepiame nuo savęs ir nuo kitų. Šešėlis turi bruožus, kuriuos neigiamai vertina ir pats žmogus, ir visa visuomenė. Dalis šešėlio — tai bruožai, priskirtini paties žmogaus silpnumui, bet yra ir tokia šešėlio dalis, kuri bendra visiems žmonėms, yra silpnos žmogiškos prigimties išdava. Jungas, skirtingai negu Freudas, nelinkęs skirti didelio vaidmens biologiniam determinantui — seksualinio gyvenimo (*libido*) netaisyklingumui, o reikšmingesniais laiko šešėlio bruožus, t. y. labiau psichologinį determinantą.

Šešėlis apima ne tik ydas ir moralės atmetamus bruožus, bet taip pat primityvumą ir infantilumą; šešėlio bruožai — tai ir antipatijos kitiems žmonėms, nepasitikėjimo jais, įtarumo šaltinis. Čia gali glūdėti prieštaringos tendencijos ir konfliktinės psichinės dispozicijos. Prieštaringos ta prasme, kad norima ko nors, ko neleidžia sąmonė. Šešėlio bruožus papildo ir teigiamos ypatybės, todėl šešėlio vaidmuo ne visada yra negatyvus. Šešėlis skatina kovoti su savo silpnybėmis, suteikia žmogui vitališkumo ir gyvenimo aistros. Šešėlio išstūmimas į sąmonę asmenybei gali būti pavojingas, nes ir taip didesnė šešėlio dalis yra nesąmoninga ir gali stimuliuoti gynybos mechanizmus — neigimą ir projekciją. Projekcija žmogų išvaduoja nuo jam pačiam nepriimtinių bruožų, perkeldama juos aplinkiniams asmenims. Slopinami psichiniai reiškiniai pagimdo arba sustiprina menkavertiškumo kompleksą, kuris ne tik pritemdo silpnuosius asmenybės bruožus, bet ir trukdo pamatyti savyje pozityvias ypatybes.

Šešėlio bruožus sunku išvelgti, mat jie dažniausiai paslėpti ir iškyla tik vizijose, sapnuose, simboliuose. Vienas iš būdų išvelgti šešėlio bruožus gali būti, pavyzdžiui, analizė savo santykio su nemėgstamais asmenimis, su tais žmonėmis, kurių at-

žvilgiu jaučiame nuoskaudą, antipatiją, neapykantą, kuriems sunku atleisti jų padarytą skriaudą. Taip pat galima analizuoti savo santykį su sau nepriimtinais žmonių grupėmis. Analizuodami savo priešišumą kuriam nors žmogui ir neigiamą nusistatymą jo atžvilgiu, galime pažinti savo pačių neigiamus bruožus. Jungas ragina pažinti savo šešėlį, nes jame slypi vertinga informacija apie kliūtis, trukdančias ugdyti savo asmenybę.

Kai kurie šešėlio bruožai siejasi su *Ego*, kiti susiję su kolektyvine sąmone. Pastarieji universalesni, ne lemiantys kokią nors negatyvaus elgesio smulkmeną, bet aprėpiantys didesnes anomalijas ar silpnybes, pavyzdžiui, priešiškumas kokiai nors žmonių grupei, antisemitizmas ir pan.

ANIMA IR ANIMUS (Jungas, 1953, 1955) — archetipai, nulemiantys biseksualią žmogaus prigimtį. *Anima* — tai moteriški bruožai vyro asmenybėje, *animus* — vyriški bruožai moteryje. Šie du archetipai išsikristalizavo iš vyrų ir moterų bendruomeninio gyvenimo patirties; jų dėka vyras ir moteris geriau supranta vienas kitą ir yra vienas kitam patrauklūs. Tiek *anima*, tiek *animus* turi daug bruožų, jiems neteikiama jokia pejoratyvi prasmė, tačiau visada gali kilti konfliktas tarp vyriškumo bei moteriškumo archetipų ir realaus gyvenimo (konkrečiais vyro ir moters bendravimo atvejais).

Jungo nuomone, „kiekvienas vyras savyje nešiojasi moters paveikslą, bet ne kokios nors konkrečios, o tam tikros moters kaip asmenybės“. Jungas iškelia įdomų skirtumą: vyras savyje nešiojasi vienos moters vaizdinį, o moteris — daugelio vyrų. Kaip ir kiti archetipai, šis archetipas atlieka ir teigiamą, ir neigiamą vaidmenį. *Anima* moko vyrą nuoširdumo, tam tikro pagėdautino švelnumo, gero jausmingumo, o *animus* moko moterį vyriškos laikysenos, pirmiausia — kad spręsdama savo problemas ji vadovautųsi protu. Vyriškumo galima išmokti tiek iš

vyro, tiek ir iš moters, o moteriškumo gali, pavyzdžiui, dukterį išmokyti ne tik motina, bet ir tėvas. Kiekviename žmoguje turi būti abu archetipai — tik tada jo asmenybė bus pilna.

Įdomų *animas* ir *animus* archetipų komentara Jungas pateikia kalbėdamas apie vyrų ir moterų elgesio skirtumus, tai yra atskleidamas vyriškumo ir moteriškumo genezę. Šį komentarą galima rasti seminaro, kurį Jungas vedė 1937 m., medžiagoje (Jaffa, 1984). „*Anima* yra gyvenimo archetipas. Vyras yra įsitikinęs, kad jo gyvenimo variklis yra protas, tačiau jis gyvena tuo, ką jam duoda moteriškasis pradas. Tuo tarpu moters gyvenimo archetipas yra vyriškasis pradas, arba protas, nors moteriai atrodo, kad ją pirmiausia valdo Erotas.“ Jungas teigia, jog čia glūdi moters, arba, kitaip sakant, moteriškumo, paslaptis. Jungo siūlomos analizės, arba psichoterapijos, procese šie archetipai vaidina nepaprastai didelį vaidmenį. Norint, kad asmenybė būtų harmoninga, reikia rūpestingai ugdyti abu pradus, arba archetipus.

Anima ir *animus* tik iš dalies yra latentiniai. Moteriški arba vyriški bruožai pasireiškia gana aiškiai. Pasąmoniniai yra tik libido elementai. Šiuolaikinė psichologija teikia daug reikšmės šių bruožų ugdymui, jie labai svarbūs brandžios asmenybės suiformavimui.

DIEVO VAIZDINIO archetipas. Jungas šią savo vartojamą sąvoką aiškina taip: „Būtų šventvagystė tvirtinti, kad Dievas apsireiškia visur, tik ne žmogaus sieloje. Vidinis ryšys, egzistuojantis tarp Dievo ir sielos, iš anksto atmeta bet kokius bandymus nuvertinti sielą... Siela turi sugebėti užmegzti šį ryšį, nes kitaip jis niekada nebūtų įmanomas...“ Tokią patirtį, kai žmogus prieina iki asmeniško ryšio su Dievu, Jungas apibūdina kaip Dievo vaizdinio archetipą (Jungo Raštų XII tomas). Archetipas glūdi sąmonėje, žmogus savo patirtyje neturi kokio nors

konkrečiau, vienokiais ar kitokiais bruožais nusakomo Dievo vaizdinio, bet žmogui duota tokios patirties galimybė.

Kitoje vietoje Jungas aiškina, kad archetipas — tai tik universalus žmonių bruožas, tampantis tam tikro išgyvenimo ar potyrio pagrindu. Tokiu atveju įmanomas to *imago Dei* jutimas. Jungas prisipažįsta: „Kiekvieną dieną dėkoju Dievui už tai, kad galėjau savyje pajusti *imago Dei* tikrumą. Jeigu neturėčiau šito, būčiau atkaklus krikščionybės ir ypač Bažnyčios priešas. Šio *actus gratiae* dėka mano gyvenimas turi prasmę, ir savo vidine rega aš pamačiau dogmų didybę ir grožį“ (laiškas, rašytas 1948.I.13).

Įvairiose diskusijose ir laiškuose Jungui būdavo pateikiam nemaža klausimų, liečiančių religiją ir jo skelbiamą Dievo koncepciją. Gana originalūs ir daugiareikšmiai Jungo pasisakymai šia tema visada sukeldavo ginčų. Jungas gindavosi nuo tų, kurie nesuprasdavo jo teorijos, ypač Dievo ir *imago Dei* koncepcijos. Jungo pasisakymai laikytini nevienareikšmiai todėl, kad, iš vienos pusės, kaip psichologas empirikas, jis, pasak jo paties, negali nei pateikti argumentų, įrodančių kad Dievas yra, nei paneigti Jo buvimo, bet, antra vertus, jis, kaip psichologas terapeutas, analizuoja savo pacientų religinius išgyvenimus bei potyrius, aiškinasi, kokią vaidmenį vaidina šie išgyvenimai neurozės stiprėjime ir gydyme. Taip pat analizuoja ir savo religinius išgyvenimus. Pripažinus Dievo archetipą, ši sąvoka susiejama su kolektyvine sąmone, ir kai kurie Jungo priešininkai bei kritikai būtent ties tuo ir sustoja. Tuo tarpu Jungas savo laiškuose aiškina, kad kiekvienas žmogus turi tokį Dievo archetipą, kurį reikėtų suprasti taip, tarsi žmogaus sieloje būtų įrėžtas koks ženklas (*typos*), leidžiantis pajusti Dievą, bet neduodantis pagrindo Jį kaip nors charakterizuoti ar priskirti Jam kokius nors bruožus. Vis dėlto kyla klausimas, ar tai, kad žmogus per

archetipą pajunta Dievą, kad tam tikro sugebėjimo dėka jis gali užmegzti asmenišką ryšį su Dievu — ar tai reiškia, jog, be Dievo, randamo savo sieloje, egzistuoja transcendentinis Dievas? Tokioje koncepcijoje glūdi nebyli mintis apie religinį poreikį ar instinktą. Gyvenimo pabaigoje, keli mėnesiai prieš mirtį, 1960 m., kalbėdamasis su daktaru Georgu Gersteriu, tiesiai paklaustas, ar tiki ir transcendentinį Dievą, Jungas atsakė: „Tai, be abejo, nuostabus klausimas, nes tokį klausimą aš jau girdėjau per savo interviu BiBiSi“. Jungo atsakymas skambėjo taip: „Kaip žmogui, man tikėjimas nereikalingas, nes aš žinau, kad (Dievas) yra“ (Jung im Gespräch, 1986).

Archetipas *AŠ-SELF*. Savo pirmuosiuose darbuose Jungas kaip sinonimus vartoja terminus „psichika“, „asmenybė“, „*Aš (Self)*“. Po kolektyvinės sąmonės tyrinėjimų Jungas pradėjo akivaizdžiai skirti *Aš (Self)* kaip svarbiausią archetipą. Tai centras asmenybės, kurioje Jungas mato jėgą, motyvuojančią vientisumo, pusiausvyros ir stabilumo siekimą. *Aš (Self)* tapo vidiiniu archetipu.

Aš (Self) atsiranda tik žmogui subrendus, maždaug 36-aisiais gyvenimo metais, ir tada jis geriausiai suvokiamas. Ne kiekvienas subrendęs žmogus turi tą aukščiausios pakopos *Aš*. Tai priklauso nuo jo asmenybės brandumo. Šitaip traktuojamas *Aš* tampa tikslu, nes gali realizuoti aukščiausias vertybes. Įdomus Jungo teiginys, kad *Ego* atitinka „mažesnę“ asmenybę, nes susideda tik iš to, kas išgyventa, įsisąmoninta, kaip žiūrime į save, ką apie save žinome ir galvojame. Paprasčiausiai jame glūdi visa tai, kas gyvenime jau yra įvykę. Tuo tarpu *Self* — tai vadinamoji „didesnė asmenybė“, sąmonės suvokiama tik iš dalies, turinti daug galimybių, gili, išmintinga. Ugdydami asmenybę, didiname kaip tik tą „didesniąją asmenybę“, bet iki galo jos pažinti negalime. Žmoguje, jo individualybėje yra daug ne-

suvoktų galimybių. Kuo geriau pažįstame save, tuo labiau mumyse didėja toji erdvė, kuri mums lieka neižvelgiama. Iki galo realizuoti vertybes ir idealus neįmanoma, mes tik artėjame prie pilnatvės, bet jos nepasiekiamo.

Asmenybė keičiasi, gilėja, darosi vientisesnė, darnesnė krizės kaina. *Self* keičiasi vykstant individuacijai (terminas, kuriuo Jungas nusako asmenybės raidos procesą). *Self* funkcijos yra: daugio jungimas į viena, vidinių prieštaravimų derinimas, elgesio vairavimas, aktyvumo skatinimas, vidinė savitvarka, vertybių akceptavimas ir siekimas realizuoti pasirinktas vertybes bei tikslus. *Self* centre glūdi subjektas, kaupiantis žinias apie pasaulį, vadovaujantis saviugdai ir atsakingas už ją. Jis veikia daugiausia sąmoningai, bet iš dalies ir nesąmoningai, kaip kiekvienas archetipas. Jeigu Jungas kalba apie tai, jog dvasia turi ieškoti ir rasti savyje sugebėjimų užmegzti asmeninį ryšį su Dievu, tai jį reikia ieškoti savo *Aš (Self)* ir *imago Dei* archetipe (Alchemija, t. 12).

Asmenybės arba *Self*, raida visiškai individuali, šios raidos schemas nėra, ir tai gerokai apsunkina asmenybės keitimo procesą. Žmogui tenka visa atsakomybė už tą individualų procesą, bet taip pat ir už kitą žmogų, esantį šalia. Jungas pabrėžia, kad asmenybė gali keistis tik jos pačios pastangomis ir darbu.

Jungo išvardyti brandžios asmenybės kriterijai aiškiai rodo, kokia sudėtinga ši problema. Tikrai laikas, asmenybės veikla, darbai ir pasiekimai yra tikrieji asmenybės brandos liudytojai. Labai svarbų vaidmenį vaidina tai, kaip organizuojamas pats asmenybės keitimo procesas. Reikia pabrėžti, kad Jungas į šias problemas žiūri ne tik kaip teoretikas, bet ir kaip prityręs praktikas, psichoterapeutas. Jo manymu, svarbiausia, kad žmogus pats norėtų ugdyti savo asmenybę. Čia gali padėti ir psichoterapija, ir psichologo konsultacijos.

Jungas priklauso prie pačių žymiųjų psichoanalizės klasikų, bet kartu yra ir vienas iš humanistinės psichologijos pradininkų, ir būtent juo dažniausiai remiasi psichologijos humanistinės krypties įtvirtintojai. Jo pateikta asmenybės koncepcija, teiginiai, kad asmenybė nuolatos keičiasi ir tas keitimasis nesibailia visą žmogaus gyvenimą, kad asmenybės raida yra labai individuali ir kad žmogus turi pats atsakyti už save — tai humanistinės psichologijos pagrindas.

Analizuojant Jungo biografiją ir jo pažiūras, verta atkreipti dėmesį į turtingą jo gyvenimo istoriją, plačius ryšius su viso pasaulio mokslininkais, nepaprastą jo populiarumą tarp įvairių mokslo šakų atstovų, į jo gausias polemikas, diskusijas, taip pat į akivaizdžiai komplikuotą jo santykį su tikėjimu ir religija. Jungas per visą ilgą savo gyvenimą patyrė ne vieną skaudžią krizę, tačiau religinės problemos nedavė jam ramybės. Jos buvo svarbios ir jam, ir jo pacientams. Pats Jungas buvo žmogus, visą laiką ieškantis, koreguojantis savo pažiūras. Įvairūs jo pasisakymai įžiebdavo ginčus, skatino diskusijas, sėjo nerimą. Jungas bandė iminti žmogaus gyvenimo mįslę, ieškodamas jos rakto tiek medicinoje, psichologijoje, tiek ir filosofijoje bei teologijoje. Tai ir nulėmė gausius jo ryšius su įvairių šalių mokslininkais — šių disciplinų atstovais. Nepaprastai vertingi yra universalių žmogaus bruožų ieškojimai, aprėpę ne tik išsilavinusius, civilizuotus europiečius, bet ir įvairių kultūrų, rasių, taip pat primityvius žmones. Todėl Jungo sukurtoje asmenybės koncepcijoje dingsta specifiniai atskirų žmonių grupių bruožai ir lieka tik žmogaus bruožai.

Labai sunku būti Jungo mokiniu, — taip buvo jam esant gyvam, tebėra ir dabar. Todėl jo mokykla ne per daug gausi, Jungo institutų esama daugelyje šalių, o juose susitelkę žmonės, dirbantys jo nužymėta ir pasiūlyta kryptimi. Paskutinį de-

šimtmetį Jungo populiarumas vis labiau didėja. Psichoterapija ir psichologinė pagalba pasuko Jungo teorijos atgimimo keliu.

Psichoterapija ir psichologinė pagalba, paremtos Jungo teorija, — tai kur kas daugiau negu neurozės simptomų gydymas. Jos atgaivina žmogaus norą ir sugebėjimus ugdyti savo asmenybę, o tai labai svarbu. Jungas mano, kad šitaip suprasta pagalba niekada nesibaigia, nebent tik mirus psichoterapeutui arba pacientui. Mat žmogaus asmenybės plėtotė nesibaigia visą jo gyvenimą, ir kiekvienam žmogui kartkartėmis reikia padėti. Garsus ir dažnai cituojamas šis Jungo pasisakymas: „30 metų turiu pacientų iš viso pasaulio, atstovaujančių įvairioms kultūroms... maždaug 35 metų amžiaus, ir nebuvo nė vieno paciento, kurio nevalgintų religinės problemos. Kiekvienas iš jų sirgo todėl, kad jam stigo to, ką nuo amžių duoda religija. Nė vienas nepasveiko tol, kol neprasidėjo tam tikras vidinis sunykusio religinio gyvenimo atsinaujinimas“. Pasak Jungo, tai nereiškia, kad kiekvienas pacientas iškart atsiverčia, — tai tik parodo, kaip svarbu suvokti, kokią reikšmę žmogaus gyvenime turi tinkamas santykis su religija ir tikėjimu. Freudui religingumas buvo ligos (neurozės) požymis, o Jungas jo stoką laiko ligos ir neurotinių reiškinių priežastimi.

§ 4. WILLIAMO MENNINGERIO BRANDAUŠ EMOCINGUMO KONCEPCIJA

Williamas Menningeris buvo psichiatras, pasirinkęs Freudo psichoanalizės kryptį. Kartu su savo tėvu ir broliu Charles'u įsteigė Topekoje, Kanzaso valstijoje (JAV), garsiąją Menningerių kliniką. Ši klinika yra diagnostikos, gydymo ir tyrinėjimų

centras; tyrinėjimai apima daugelį sričių, susijusių su vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų psichinės sveikatos problemomis.

Ypač įdomius tyrinėjimus atlieka skyrius, gvildenantis ryšius tarp psichiatrijos ir filosofijos, psichiatrijos ir religijos. Viena klinikos mokslinio darbo sritis yra vadinamoji pastoracinė psichologija ir psichiatrija. Čia organizuojamos ilgesnės ar trumpesnės studijos įvairių konfesijų dvasininkams. Jų metu klausytojai ne tik įgyja teorinių žinių apie psichinius susirgimus, bet ir sužino, kokią pagalbą dvasininkai gali suteikti psichiniams ligoniams. Ypač geri rezultatai gaunami studijuojant konkrečius atvejus, kai ligoniams reikalinga tiek specialisto psichoterapeuto, tiek dvasios ganytojo pagalba.

Williamas Menningeris labai išgarsėjo ne tik gydytojo praktiko veikla, bet ir savo raštais (daugiau kaip 400 darbų). Save jis vadindavo taip pat ir „psichinių ligonių misionieriumi“. Savo rašinius jis adresuodavo psichiatrams, psychologams, tėvams, dvasininkams, jaunimui, skautams, biznieriems, žmonoms ir vyrams. Tose publikacijose aiškino, kaip žmogus gali padėti sau „vargų prislėgtame pasaulyje“. Charakteringi šie jo žodžiai: „Mano įsitikinimu, pasaulio viltis — tai tikėjimas, kad atsiras pakankamai žmonių, subrendusių tiek, kad sugebėtų mylėti“. Emocinę brandą jis laiko svarbiu veiksnium, galinčiu padėti ne tik psichiniams ligoniams, bet ir pasauliui, neišbrendančiam iš sunkumų.

Profesorius Williamas Menningeris buvo Amerikos psichiatrų draugijos ir Amerikos psichoanalitikų draugijos pirmininkas. Mirė 1966 metais.

Emocinė branda

Šis terminas dažnai vartojamas įvairiomis prasmėmis. Menningeris bando plačiau paaiškinti jį, pateikdamas kriteri-

jus, pagal kuriuos galima spręsti, ar žmogus emociškai subrendęs. Tačiau jo pateiktieji kriterijai ne tik ženklina išsivystymo lygį. Jo pasiūlytoji problemos interpretacija iškelia daug klausimų, į kuriuos reikia atsakyti pačiam žmogui. Taip skatinamas mąstymas. Paprastumo dėlei Menningeris pateikia septynis emocinės brandos kriterijus.

1. Sugebėjimas veikti sunkiose situacijose

Klausimas, skirtas sau pačiam, skamba taip: kaip aš elgiuosi, kai nutinka kas nors negera?

Pasaulyje yra daug priešiško, egoizmo, įtarumo, padėties nesupratimo, nesąžiningumo, raganų medžioklių, nusivylimų, dažnai žmogus nesijaučia saugus, kartais jam kyla noras pabėgti nuo visko, atsiranda pagunda numoti ranka į kitų žmonių pasitikėjimą juo, apsimesti ligoniu ir šitaip išvengti atsakomybės. Tačiau galima ir kitokia reakcija — bandyti grumtis bet kuria kaina. Menningeris įspėja, kad nė viena iš tų reakcijų nėra gera, nes neišsprendžia problemos.

Ar, atsidūrus tokioje padėtyje, mums pavyks atsilaikyti, ar ne — priklauso nuo to, ar mes mokame atsispirti frustracijai ir kaip ją pakeliame. Kai kurie žmonės tapo paliegėliai dėl to, kad nuo vaikystės nebuvo išmokyti kantriai ištverti sunkumus.

Menningerio manymu, geriausias būdas padėti sau pačiam net labai sunkioje situacijoje — tai pritaikyti šiai konkrečiai situacijai savo išpažįstamą gyvenimo filosofiją ir religiją. Išnaudoti savo vertybines nuostatas tokiais atvejais yra labai svarbu. Gyvenimo filosofija ir religija įprasmins žmogaus elgesį net jam atsidūrus labai sunkioj padėty. Kuo geriau žmogus sugeba laikytis susidūręs su sunkumais, kliūtimis, nesėkmėmis, tuo jis labiau subrendęs.

2. Sugebėjimas keistis

Klausimas: ar mano asmenybė gali keistis, kitaip sakant, ar aš esu lankstus, ar ne?

Šiame klausime slypi teiginys, kad lankstumas geriau už sudiržimą. Kartais žmogus sunkioje situacijoje laikosi įsikibęs savo požiūrio ir neįstengia pasikeisti; tada jis daro tik tai, ką jam diktuoja užsispyrimas, ir nebemato kitų kelių, kuriais galėtų siekti tikslo. Į naujas situacijas tada reaguoja stereotipiškai.

Menningeris pabrėžia, kad žmogui būtina augti, nesvarbu, kokioje padėtyje jis atsidurtų. Bet kurioje situacijoje būtina mokėti išvelgti savo atsakomybę, o tam reikalingas sugebėjimas numatyti.

Menningerio nuomone, pažiūrų nesikeitimas ir tam tikras jų sustabarėjimas ypač pavojingas auklėjime, kai tėvai užsispyrę laikosi savo nusistatymo ir nori taikyti tuos pačius auklėjimo metodus, kuriuos taikė jų tėvai.

Savo nesugebėjimą keistis arba emocinį nesubrendimą, žmogus gali pajusti tada, kai jam sunku pradėti gyventi suaugusiojo gyvenimą, kai vienur jis jau elgiasi kaip suaugęs, o kitur — kaip vaikas.

3. Sugebėjimas įveikti įtampą, baimę ir nerimą

Klausimas: ar esi pakankamai laisvas nuo simptomų, kuriuos sukelia baimė ir nerimas?

Menningeris, remdamasis savo, kaip gydytojo, patirtimi, daro išvadą, kad apie 80 proc. galvos skausmų sukelia emocinio pobūdžio priežastys, jos yra ir daugelio skrandžio susirgimų kal-

tininkės. Emociškai subrendęs žmogus, aišku, taip pat nėra apsaugotas nuo įvairių neigiamų emocijų, bet sugeba jas įveikti.

Įtampa pasireiškia agresyvumu. Įsitempęs žmogus lengvai užsidega, nori būti dėmesio centru. Tokie žmonės net nenutuokia, kaip sunku dirbti drauge su jais. Įtampa gali pasireikšti ir kaip pasyvumas, laikymasis įsikibus kito, pranašesnio asmens. Menningeris aiškina, jog toksai pasyvumas gali būti sunki agresyvumo forma. Žmonės, kuriems būdingas šis bruožas, kartais šoka raginti kitus veikti, pavyzdžiui, sako: „Dėl Dievo meilės, darykim ką nors“, — bet ištarę tuos žodžius vėl nugrimzta į pasyvumą ir net ima stabdyti kitų veiklą. Pasyvumas yra jų agresyvumo tramdytojas.

Kiti savo ruožtu yra pernelyg drovūs. Menningeris pateikia tokį pavyzdį. Palei maudymosi baseiną vaikšto žmogus, jis labai nori paplaukioti, bet to nedaro, nes bijo. Kitaip tariant, tai tokia laikysena, kai ko nors labai trokštama, tuo gyvenama, bet tai niekada neįgyvendinama.

Dar kiti į baimę ir įtampą reaguoja nepaprastu priešiškumu, nepatiklumu, įtarumu. Augusių sunkiose, iširusiose šeimose neapykanta dažnai nukrypsta prieš tėvus. Tačiau jei žmogus neatleidžia tėvams už sunkią vaikystę, jis išeina į gyvenimą tempdamas paskui save pagiežą, neapykantą ir keršto jausmą. Tokiam žmogui daug sunkiau emociškai subręsti. Kol tasai priešiškumas nebus įveiktas arba kol nebus atleista, pasiekti emocinę brandą vargu ar įmanoma.

4. Didesnis gebėjimas duoti negu imti

Kitas emocinės brandos rodiklis yra sugebėjimas patirti didesnę pasitenkinimą duodant negu imant. Menningeris čia primena Evangelijos žodžius ir sako, kad labiau subrendęs

tas žmogus, kuris gali paaukoti savo gyvybę, kad ją įgytų. Komentuodamas šią mintį, jis teigia, jog tai geros psichinės sveikatos požymis, jeigu žmogus sugeba rasti sau tokią misiją, kuri perauga jį, tampa didesnė už jį patį, bet kuri papildo bendro gėrio aruodą ir kuriai jis skiria visas savo mintis ir energiją. Tai savotiškas raginimas imtis labai sunkių uždavinių, tokių, kurie, atrodytų, pranoksta mūsų pačių jėgas. Tada žmogus kviečiasi į pagalbą kitą žmogų. Ši argumentą Menningeris baigia tokiais žodžiais: „Tai vienas iš emocinės brandos elementų, ir labai norėčiau paraginti: jeigu neturi tokios misijos, tai susirask ją“ (Menningeris, 1967).

5. Gyvenimas santaikoje su kitais

Klausimas: kokie tavo santykiai su kitais? Koks tavo požiūris į įvairius artimiausios tavo aplinkos žmones?

Čia galima atkreipti dėmesį į visus tuos šaltinius, iš kurių kyla atšiaurumas ir išankstinis priešiškas nusistatymas kitų žmonių atžvilgiu. Menningeris lyg ir nežino, ką patarti, kad šito nebūtų, bet jis tvirtina, jog daug reiškia ir tas, kad pats žmogus šitai suvokia. Todėl galima sakyti, kad emociškai subrendęs žmogus visa tai supranta ir sugeba išvelgti tokius neigiamus savo elgesio bruožus, kaip nusistovėjusių tarpasmeninių santykių trikdymas, kenkimas kitiems savo priešiška laikysena.

6. Neapykanta ir kaltės jausmas

Klausimas: kaip įveikti savyje neapykantos, priešškumo jausmą?

Žmogus gali pats to nesuvokti, gali slėpti nuo savęs, neutralizuoti šiuos jausmus. Tarpais priešiškumas ir neapykanta nu-

kreipiami į save patį, ir žmogus ima jaustis kaltas dėl tų neigiamų jausmų. Neapykantos jausmas dažnai pasireiškia kaip neapykanta visai žmonijai, kuriai nors žmonių grupei, idėjai, kurio nors vieno sluoksnio žmonėms. Menningeris teigia, kad neapykanta yra kai kurių psichinių ligų priežastis, o ji išryškėja žmonių tarpusavio santykiuose. Šį skirsnį jis baigia klausimu: kaip įveikti šiuos jausmus?

7. Meilės poreikis

Mes linkę puoselėti savyje neigiamus jausmus (priešiškumą, neapykantą), bet kartu jaučiame didelį meilės poreikį. Mylėti artimą reikia išmokti. Menningeris primena, jog šiuo atžvilgiu atskirų žmonių pradinės pozicijos nevienodos. Vieni tos meilės galėjo išmokti namuose nuo vaikystės, kiti — ne. Tačiau kiekvienas gali ir privalo mokytis šio nelengvo dalyko. Menningeris pabrėžia, jog šis paskutinis kriterijus — sugebėjimas gyventi taip, kad būtų patenkintas meilės poreikis — kad susilauktum jos iš kitų ir pats ją dovanotum kitiems, — šis kriterijus siejasi su socialine branda. Taigi jis išvelgia abipusį ryšį tarp emocinės ir socialinės brandos.

Savęs kaip brandžios asmenybės išugdymą Menningeris laiko vienu iš svarbiausių veiksnių, padedančių užkirsti kelią psichinėms ligoms ir psichikos sutrikimams.

Jo pateiktieji kriterijai yra daugiau aprašomojo pobūdžio, jie tarytum susumuoja jo, kaip psichiatro, patirtį. Panašiai kaip visi asmenybės psichologai arba personologai, jis kelia žmogui sunkius uždavinius ir didelius reikalavimus.

Baigiant dar vertėtų pabrėžti, kad Williamas Menningeris, būdamas vienas iš Amerikos psichoanalitinės krypties psichiatrų, yra išžymus humanistas. Visas jo bendradarbių būrys atsto-

vauja būtent tokiam požiūriui į klinikoje gydomus ligonius. Daugelis tyrinėjimų čia yra aiškiai klinikinio pobūdžio ir tęsia Freudo kryptį, bet tai nekliudo plačiau pažvelgti į žmogų.

§ 5. GORDONO ALLPORTO BRANDŽIOS ASMENYBĖS TEORIJA

Gordonas Allportas yra vienas iš pačių žymiausių ir labiausiai vertinamų asmenybės psichologų JAV. Jis atstovauja psichologijos kryptį, vadinamą bruožų teorija arba *Self-Aš* teorija. Pamatinės šios teorijos sąvokos yra bruožai ir *Self-Aš*. Jo teorinės pažiūros siejasi su Williamo Sterno, Williamo Jameso ir Williamo McDougalo psichologija. Vėlesniuose savo mokslinės kūrybos laikotarpiu jis priartėjo prie egzistencialistinės filosofijos. Propagavo mintį, kad žmogus turi būti tyrinėjamas pasitelkiant įvairias mokslo šakas, ir teigė, jog neįmanoma gilintis į psichologiją, neįžvelgiant joje filosofinių, sociologinių ir biologijos mokslo problemų. Savo paskutiniame darbe, pavadintame „Pattern and growth in personality“, jis pripažįsta: „Visos knygos, skirtos asmenybės psichologijai, kartu apima ir asmenybės filosofiją. Kitaip negali būti“. Jis stengėsi asmenybės psichologijoje išryškinti filosofines problemas. Šitokių nuostatų laikosi daugelis šiuolaikinių psichologų, nors yra ir bandančių joms prieštarauti. Tačiau tai nėra asmenybės psichologai.

Allportas gimė 1897 metais, mirė 1967-aisiais. Jo tėvas buvo gydytojas, motina — mokytoja. Tėvų namuose vyravo „protestantiško dievobaimingumo ir sunkaus darbo“ atmosfera.

Studijavo Harvardo universitete psichologiją, po to dvejus

metus praleido studijuodamas Europoje — Anglijos ir Vokietijos universitetuose. Domėjosi filosofija, ypač egzistencialistine, taip pat etika. Buvo vienas iš Visuomeninių santykių tyrimo instituto (Institute of Human Relations) įkūrėjų Harvardo universitete.

Gausios jo knygos bei straipsniai dažniausiai skirti temoms, susijusioms su įvairiais asmenybės aspektais, tokioms kaip žmogaus supratimas ir pažinimas, išankstinės nuostatos, religija, o patys svarbiausi jo darbai gvildena asmenybės formavimosi procesą. Daug vietos jis skyrė brandžios asmenybės koncepcijai, kuri ir pateikiama šiame skyriuje.

Allportas turėjo aistrą sisteminti jo pirmtakų paliktą informaciją, fiksavo įvairias daugiareikšmių terminų, kuriuos vartoja psichologai, prasmes ir kaip jie suprantami kasdieniame gyvenime. Jis atliko labai vertingą darbą sistemindamas, aiškindamas, skirstydamas į kategorijas tokius terminus ir sąvokas kaip asmenybė, *Ego* ir *Self*, nuostata, brandi asmenybė. Be to, su bendradarbiais surinko visus angliškų terminus, kuriuos galima vartoti asmenybei apibūdinti. Anglų kalboje tokių terminų yra 18 000. Tais jo darbais naudojasi daugybė psichologų.

Didelis Allporto nuopelnas yra tas, kad jis suvaidino didelį vaidmenį kuriant humanistinę psichologiją, buvo vienas iš šios psichologijos krypties pagrindėjų.

Kuo skiriasi terminai: asmenybė, charakteris ir temperamentas?

Allportas remiasi savo mokytoju Murray'um ir Kluckhohnu, kurie, bandydami charakterizuoti atskirus individus, išskiria tris normų rūšis:

Kiekvienas žmogus tam tikru atžvilgiu yra:

- a) toks pat kaip ir bet kuris kitas — universalios normos,
- b) toks kaip kai kurie žmonės — grupinės normos,
- c) kitoks negu visi kiti — individualios normos.

Asmenybės psichologijoje taikomos visos trys normos. Apibrėžimų, kas yra asmenybė, psichologijoje yra labai daug. Šį terminą vartoja įvairios mokslo disciplinos: psichologija, sociologija, psichiatrija, teisė; taip pat jis įprastas kasdieniame gyvenime. Allportas surinko apibrėžimus, kuriuos vartoja psichologai; šių apibrėžimų rado daugiau kaip 50. Juos visus suskirstė į tris kategorijas:

1. Apibrėžimai, į pirmą vietą iškeliantys vidinį išpūdį, kurį žmogus daro kitam žmogui (asmenybė kaip dirgiklis).
2. Apibrėžimai, ypatingą dėmesį skiriantys vidinei struktūrai (šiems apibrėžimams pirmenybę teikia dauguma psichologų).
3. Pozityvistiniai, operaciniai apibrėžimai, sukurti remiantis matavimo prietaisais, ir tada „asmenybė yra tai, ką matuoja psichometriniai prietaisai“.

Atskirų apibrėžimų turinys nelabai skiriasi, bet beveik kiekvienas apibrėžimas jį perteikia kitokiais žodžiais; neretai jiems stokoja ir preciziškumo. Kai kada „kalbama“ vien apibrėžimą sukūrusios teorijos kalba.

Allportas iš psichologijoje taikomų asmenybės apibrėžimų išskiria kelis tipus (Allportas, 1937):

1. Biosocialiniai apibrėžimai

Šis apibrėžimų tipas artimas tai „asmenybės“ termino prasmei, kuria tasai terminas vartojamas kasdienėje kalboje, suprantant jį kaip bendrą išpūdį, asmens daromą kitiems. Tokiu atveju asmenybė yra tarytum koks dirgiklis (*stimulus*), į kurį reaguoja šalia esantys žmonės. Ta-

čiau kyla abejonė, ar šitaip supраста asmenybė galėtų būti tai, kas priklauso atskiram asmeniui, ar tik pažįstančiojo subjekto konstruktas.

Allportas pozityviau vertina antrąjį apibrėžimų tipą.

2. Biofiziniai apibrėžimai

Šiuose apibrėžimuose akcentuojamas asmenybės organiškojo substrato buvimas ir tai, kad jos bruožai matomi kitiems; šie bruožai būdingi tik tam individui, juos galima objektyviai nusakyti ir išmatuoti.

3. Omnibusiai apibrėžimai

Šie apibrėžimai apibūdina asmenybę vardydami jos bruožus. Terminas „asmenybė“ apima visą informaciją apie konkretų žmogų, o kai kurie teoretikai išvardija tuos bruožus, kurie, jų manymu, yra patys svarbiausi apibūdinant individą ir iš šių bruožų susideda asmenybė.

4. Integraciniai apibrėžimai

Šiuose apibrėžimuose akcentuojama tai, kad asmenybė atlieka tam tikrą funkciją reguliuodama individo elgesį. Šiuo atveju asmenybė suprantama kaip aktyvi jėga, slypinti individe. Asmenybė yra tai, kas tvarko ir reguliuoja individo elgesį įvairiose situacijose.

5. Apibrėžimai, akcentuojantys prisitaikymą prie aplinkos

Asmenybė susideda iš daugelio elgesio variantų, kurių tikslas — prisitaikymas. Jis laikomas svarbiausiu bruožu.

6. Apibrėžimai, akcentuojantys individualumą

Terminas „asmenybė“ žymi tą bruožų derinį, kuris būdingas konkrečiam individui ir tik jam. Šis apibrėžimas artimiausias kasdieniškajai žmogaus asmenybės sampratai: paprastai, kalbant apie asmenybę, turimas galvoje individualumas ir originalumas. Tačiau nepaprastai sunku nusakyti kito žmogaus ar net savo paties kitoniškumą.

Žmogus jaučia, kad yra labai individualus, bet sunku išreikšti žodžiais, kas nulemia tą individualumą.

7. Apibrėžimai, akcentuojantys esmiškumą

Kai kurie teoretikai mano, kad asmenybė yra tai, kas sudaro žmogaus esmę. Kalbama ne apie išskyrimą tų bruožų, kurie būdingi konkrečiam individui ir tik jam, o apie bruožus, kurie sudaro pačią jo esmę, tai, kas žmogus iš tiesų yra. Allportas, pavyzdžiui, pateikia tokį apibrėžimą: „...asmenybė yra tai, kas žmogus yra iš tikrųjų“.

8. Operaciniai apibrėžimai

Šie apibrėžimai susiję su psichometriniais žmogaus tyrimais. Protingumas arba asmenybė, arba jos komponentai apibrėžiami metodais, kuriais tiriama atitinkama savybė. Pavyzdžiui: „Asmenybė yra tai, ką tiria asmenybės testai“; „Protingumas yra tai, ką tiria protingumo testai“. Šitoks požiūris remiasi prielaida, kad tiriamojo reiškinio apibrėžimas jau buvo suformuluotas konstruojant testą.

Būtų galima vardyti ir kitus apibrėžimų tipus, bet suminėtieji yra svarbiausi ir parodo, kokių įvairių asmenybės apibrėžimų esama psichologijoje. Kuris iš jų pasirenkamas, priklauso nuo to, kuriai asmenybės teorijai suteikiama pirmenybė.

Allporto siūlomi asmenybės apibrėžimai:

1. Asmenybė yra tai, kas žmogus yra.

2. Asmenybė yra dinamiška visuma tų psichofizinių sistemų, kurios slypi individe ir nulemia jam būdingą elgesį bei mąstyseną.

Pirmasis apibrėžimas akcentuoja, kad asmenybę sudaro svarbiausi bruožai, jie — asmenybės esmė. Antrasis apibrėžimas iškelia asmenybėje vykstančių pasikeitimų dinamizmą ir

sykiu konstatuoja, jog yra kažkoks vidinis veiksnys, palaikantis psichofizinių sistemų darną. Kitaip sakant, asmenybės funkcionavimui turi įtakos ir tai, kas vyksta psichikoje, ir tai, kas vyksta organizme. Psichofizinės sistemos nulemia žmogaus individualumą elgesio ir mąstysenos plotmėje. Allportas išpėja, kad kalbėdamas apie „individą“, jis tik nori pabrėžti, jog asmenybė yra ne vien tai, kas stebima iš išorės, bet ir tai, kas slypi žmogaus viduje ir yra susiję su jo organizmu.

Terminą „būdingas elgesys“ reikia suprasti kaip individualius, vieninteliuos ir nepakartojamus atskiro žmogaus bruožus. Allportas buvo tos nuomonės, kad unikalūs, tik tam vienam žmogui būdingi bruožai yra labai svarbūs. Šiuo atveju jis nuėjo taip toli, kad net teigė, jog kiekvieno žmogaus apibūdinimas yra visiškai savitas ir sunku rasti bruožus apibendrintai charakteristikai. Už tai jis buvo smarkiai kritikuojamas ir kiek sušvelnino savo požiūrį į šį klausimą. Tačiau jo kvietimas ieškoti individualių žmogaus bruožų psichologijai labai vertingas. Taip jau yra, kad psichometrinė tyrimų kryptis psichologijoje, nors ir turinti daug privalumų, to individualumo paieškas vis dėlto nustumia į antrą planą ir pirmiausia nustatinėja bendrus dėsnius, ieško skirtumų tarp žmonių grupių. Testai palyginti mažai naudojami individualioms diagnozėms.

Charakteris

Mums įprastas terminas „charakteris“ gali turėti dvi skirtingas prasmes:

- 1) kaip pačių tipiškiausių bruožų, elgesio, gyvenimo stiliaus ypatybių visuma, atskirianti tais bruožais pasižymintį žmogų nuo visų kitų;
- 2) siauresne prasme tai toks asmenybės bruožų komplek-

sas, kuriam pritaikomas moralinis vertinimas — geras arba blogas.

Pirmąją prasme šią sąvoką vartojo dar senovės Graikijoje Aristotelio mokinys Teofrastas. Apibūdindamas „charakterius“, jis siejo juos su koku nors vyraujančiu bruožu, pvz., šykštumu. Šitaip atsirado 30 tokių apibūdinimų, bet visi į pirmą vietą iškelia kokias nors ydas, trūkumus, apskritai kokius nors nemalonių bruožus. Laikoma, jog tai pirmieji asmenybės apibūdinimai, kuriuos mums paliko istorija.

Šykštuolio charakteris apibūdinamas taip: pradžioje duodamas apibrėžimas, po jo Teofrastas smulkiai dėsto šykštuoliui būdingo elgesio ypatybes. „Šykštumas yra taupymas be jokio saiko. Šykštus žmogus — tai toks žmogus, kuris prieš mėnesio pabaigą eina pas savo skolininką ir išlupa iš šio tai, kas jam priklauso (pusę obolo) už paskolintus pinigus. Per sudėtinės vaišės jis skaičiuoja, kiek puodelių išgeria kiekvienas svečias, o kai kelia puotą Artemidės garbei — tai esti pati kukliausia puota palyginti su kitomis. Jei kas atneša jam net ir menkiausią pirkinį ir pateikia sąskaitą — sako, kad per brangu.

Jeigu jo tarnas sukūlė puodelį ar lėkštę, atskaito šiam iš valgio. Jeigu žmona numes varioką — atitraukinėja baldus, lovas, atskleidžia užuolaidą. Ką nors parduodamas nustato tokią kainą, kad pirkėjas nieko nepelno. Niekam neleidžia nuskinti figos iš jo sodo, neleidžia ten vaikščioti, nusiskinti alyvuogę ar datulę. Kiekvieną dieną eina tikrinti, ar kas nebuvo peržengęs ribos, nuo kurios prasideda jo laukas. Jeigu kelia vaišes savo namuose, svečiams duoda labai mažus mėsos gabalėlius. Išėjęs pirkinių, grįžta nieko nepirkęs. Savo žmonai neleidžia skolintis ničnieko — nei druskos, nei aliejaus žibintui, nei cinamono, nei mairūno, nei miltų, nei pyragėlių aukai. „Visi tie menkniekiai, — sako jis, — per metus išaugs ir pasidarys labai dideli“.

Apskritai galima pasakyti, kad šykštuolio skrynios priaugusios pelėsių, o jų raktas surūdijęs; jo drabužis tesiekia iki šlaunų; pasitėpimui jam užtenka mažo buteliuko aliejaus; plaukus jis kerpasi trumpai, o kojų nesiauna iki pat pusiaudienio; jeigu neša perdažyti apsiaustą, prašo dažytoją dėti daugiau molžemio, kad drabužis ne taip greit teptųsi“ (autorė cituoja remdamasi Allportu, 1964).

Palyginę senovės graiką ir mūsų dienų šykštuolį, matysime, kad pateiktasis šykštuolio charakterio apibūdinimas puikiai tinka ir mūsų laikams. Svarbiausiųjų bruožų aprašyme ryški mintis, kad esti vienas ypač svarbus, vyraujantis bruožas, kuris varuoja žmogaus elgesį įvairiais atvejais. Tai ir yra svarbiausias charakterio bruožas.

Aukščiau paminėta prasme terminą „charakteris“ retai kada bevartojame. Tačiau tampa aišku, kad platesne prasme jį galima vartoti kaip „asmenybės“ pakaitalą. Taip daro Europos psichologai; analogiškai vartojamas ir terminas „charakterologija“. Amerikoje, kur asmenybės psichologija vystosi labai lanksčiai, šitokia terminologija beveik nevartojama. Terminas „charakteris“ čia dažniausiai vartojamas antrąja prasme, tai reiškia tokius asmenybės bruožus, kuriems taikomas moralinis vertinimas. Pavyzdžiui, galima pasakyti, kad štai šio žmogaus charakteris yra geras arba blogas, bet nesakoma, kad jo asmenybė yra gera arba bloga. Asmenybė gali būti komplikauta, bet ne bloga. Už savo charakterį žmogus atsako pats; charakteris atspindi mūsų saviuklos rezultatus. Prie charakterio ypatybių priklauso, pavyzdžiui, dorumas, ištvermingumas, sąžiningumas.

Allportas terminą „charakteris“ vartoja antrąja prasme, tai yra charakteris laikomas vienu iš asmenybės aspektų — tokiu, kurį galima vienaip ar kitaip vertinti.

Temperamentas

Temperamento problematika su asmenybės apibūdinimu pradėta siėti dar senovės Graikijoje (Empedoklis, Hipokratas, V—IV a. pr. Kr.). Buvo pastebėta, kad visoje gamtoje egzistuoja keturi kosminiai elementai; jų atitikmenys atėjo ir į psichologiją. Hipokrato pasiūlytoji keturių temperamentų koncepcija išliko iki pat šių dienų, nors mokslas, tyrinėjantis temperamentus, smarkiai prasiplėtė. Egzistuoja daugybė jų tipologijų. Lenkijoje taip pat atlikta daug tyrimų šia tema (Strelau).

Allportas pateikia tokį temperamento apibrėžimą:

„Temperamentas — tai konkrečiam asmeniui būdingas emocionalumo pasireiškimas. Į jį įeina paslankumas — kaip žmogus pasiduoda emociniam stimuliavimui, vyraujantis reakcijos stiprumas ir greitis, vyraujantis nuotaikos pobūdis, visi nuotaikų kaitos intensyvumo ypatumai. Šios savybės priklauso nuo kūno sandaros, todėl dažniausiai yra paveldimos“ (Allport, 1964).

Allportas pabrėžia, kad nors temperamentas per visą žmogaus gyvenimą keičiasi palyginti mažai, vis dėlto jis nėra visai nekintamas. Panašiai kaip organizmas (somatinis) ir protas, temperamentas gali pasikeisti nuo medicininių procedūrų — tokių kaip gydymas vaistais ir chirurginės operacijos, nuo tam tikros mitybos, įvairių gyvenimo įvykių, taip pat žmogui sąmoningai keičiant savo elgesį. Temperamento keitimasis įmanomas, tačiau jis nėra beribis.

Proprium ir Self

Allporto teorija kai kada vadinama *Ego-psychology* arba *Self-psychology* teorija. Tačiau tai daroma ne visai pagrįstai, nes šios sąvokos Allporto teorijoje nėra svarbiausios.

Šitokį Allporto teorijos apibūdinimą savaip pateisina faktas, kad Allportas viename iš savo darbų — „The Ego in contemporary psychology of personality“ (1955) — gvildena skirtingas termino „ego“ ir „self“ prasmes ir svarsto, ar tikslinga vartoti šiuos teminus psichologijoje. Tačiau norėdamas atsiboti nuo šių visuotinai vartojamų terminų turinio ir jų filosofinio pagrindo, jis siūlo naują terminą — *proprium*, kuriuo iš dalies galima pakeisti terminą *Self* ir jo designatą.

Allporto argumentai:

1. Daug autorių vartoja terminus *Ego* ir *Self*, o šių terminų prasmė, nors ir labai siaura, paprastai yra skirtinga.
2. Su sąvoka *Self* siejamas kitas filosofinis terminas — suvokiantysis subjektas.

Tokiu atveju *Self* būtų suprantamas kaip suvokiantysis subjektas, kurio prigimtį tyrinėja filosofija. O *proprium* būtų terminas, reiškiantis *Self* kaip pažinimo ir suvokimo objektą. Šia prasme *proprium* būtų psichologijos tyrinėjimų objektas.

Mūsų patirčiai prieinamas *proprium*, o ne suvokiančiojo subjekto *Self*.

Šis skirtumas, kaip atrodo, yra esminis, nes:

1. Subjektyviai suvokiama mūsų asmenybės dalis yra tai, ką kiekvienas apie save mano, ir Allportas teigia: „būtų kvailystė nepastebėti šio fakto, nors kai kurie psichologai taip daro“ (p. 127).
2. Vienas iš faktorių, lemiančių žmonių tarpusavio skirtumus, yra tai, ar jie veikia sutinkamai su tuo, ką apie save žino ir mano, ar tik vadovaudamiesi užduotimi, kurią turi atlikti.

Individo žinios ir nuomonė apie save yra veiksnys, pasireiškiantis daugelyje žmogaus poelgių, taip pat ir tuose, kurie susiję su mokymusi, įsiminimu, aspiracijomis, troškimais ir jų mo-

tyvacija. *Proprium* nėra visą laiką aiškiai įsisąmonintas. Auto-koncepciją sudaro ne tik tai, ką mes manome apie save: net ir tada, kai patys to nesuvokiame, mus vairoja nuostatos, kurias esame susidarę savo pačių atžvilgiu (p. 128). Ne visas *proprium* funkcijas mes sąmoningai suvokiame, nors visos jos pasireiškia vienu metu, nesvarbu, ar įsisąmonintos, ar ne.

Iš ko susideda *proprium*, arba, kitaip sakant, kokios yra *proprium* funkcijos, kas sudaro žmogaus Aš, jo individualumo pojūtį?

1. Fizinio (*bodily*) individualumo suvokimas.
2. Pastovios savo tapatybės suvokimas.
3. Savigarbos (*self-esteem*) jausmas.

Šios trys funkcijos išsirutulioja anksčiausiai, kūdikystės laikotarpiu, iki trejų metų, vykstant tokiems procesams kaip anatominis brendimas, fiziologinis verbalinės kalbos kūrimasis, pavadinimų atsiradimas, ieškojimai, frustracijos ir pan.

Per pirmuosius trejus gyvenimo metus kūdikis pamažu susikuria sau šias vertybes; suprantama, jų mastas dar mažas, bet tada jau turi formotis pirmieji bruožai, kurie vėliau padės tobulėti šioms funkcijoms.

Nuo 4 iki 6 gyvenimo metų išsirutulioja kitos dvi funkcijos:

4. Rato, apimančio tai, kas vadinasi mano, plėtimasis.
5. Vaizdinio apie save patį kūrimasis.

Laikotarpiu nuo 6 iki 12 metų susiformuoja:

6. *Self*, kaip esybė, suvokianti tikrovę protu. Jau sugebama rasti išeitį iš sunkios padėties, nors tas sugebėjimas dar nedidelis.

Paauglystės laikotarpis atneša dar vieną funkciją, labai svarbią asmenybės raidai:

7. Užsibrėžto, kartais labai tolimo tikslo siekimą.

Panašiai kaip Eriksonas, Allportas pabrėžia to laikotarpio

sunkumus, išskylančius dėl to, kad iš naujo išgyvenamas savo tapatybės ieškojimas. Antraisiais gyvenimo metais pasirodė pirmieji savo Aš suvokimo požymiai, o dabar tai tampa sąmoningesniu procesu. Ankstyvosios ir vėlesnės paauglystės laikotarpis psichologijos požiūriu gerai ištyrinėtas tiek asmenybės raidą gvildenančių psichologų, tiek ir klinikistų. Allportas atkreipia dėmesį į tokį šio laikotarpio sunkumą kaip intencionalus elgesys, tam tikrų siektinų tikslų užsibrėžimas (mokykla, mintys apie būsimą profesiją, šeimos sukūrimas ar nekūrimas ir pan.). Svarbiausias veiksnys, reguliuojantis daugelį žmogaus vidinių psichologinių procesų, yra jų pajungimas kuriam nors tikslui, vertybėms, kurių norima pasiekti.

Visos paminėtos septynios funkcijos sudaro tam tikrą visumą. Tai apima visa, ką žmogus gali savyje patirti ir sužinoti, ką jis gali ir privalo įsisąmoninti. Atskiros funkcijos išsirutulioja palengva, tačiau vyresniame amžiuje jos ne išnyksta, o dar ištobulėja.

Išvardytosios funkcijos yra *proprium* sudėtinės dalys, darančios didžiausią poveikį žmogui, jo vidinėms permainoms ir labiausiai pasireiškiančios šiais atvejais:

- a) nuo *proprium* priklauso pastovieji asmenybės bruožai,
- b) priklauso gynybos būdai, kurių griebiasi žmogus sunkiose situacijose,
- c) priklauso tai, kaip suvokiama esama padėtis ir jos reikšmė sau pačiam,
- d) priklauso paties žmogaus įsivaizdavimas, ko iš jo laukia visuomenė.

Brandžios asmenybės kriterijai

Allportas peržvelgė įvairias brandžios asmenybės koncepcijas, pateiktas psichologų publikacijose, suskirstė pagal tai, kurias asmenybės sritis jos liečia, ir šitaip nustatė tam tikrą kiekį brandžios asmenybės kriterijų. Negalima teigti, jog jis aprėpia visus bruožus, būdingus brandžiai asmenybei, tačiau čia minimos būdingos elgesio ypatybės, liudijančios asmenybės brandumą.

I. Asmenybės (savo Aš suvokimo) plėtotė

Nuo vaikystės žmoguije pamažu vystosi jausmas, kad jis yra jis, kad skiriasi nuo kitų; žmogui ima rūpėti vis daugiau įvairių dalykų, vis tvirtėja jo ryšiai su aplinka, jį domina įvairios problemos, gausėja jo žinios ir patirtis; atsiranda vis naujų idėjų, spręstinių klausimų. Viso to, kas vadinama sava, ratas vis labiau plečiasi, apimdamas vis daugiau žmonių ir veiklos sričių. Žmogus ima jausti, kad jo ryšys su aplinkiniu pasauliu darosi gilesnis ir platesnis. Ateina laikas, kai pradedami kurti tolesnio gyvenimo planai, renkamas mokykla, profesija, gyvenimo būdas. Visos šios lengvos ir sunkios problemos inkorporuojamos į mūsų asmenybę.

Tačiau Allportas atkreipia dėmesį į tai, kad savo asmenybės plėtotė nėra automatiška ir kad gyvenimo prasmė glūdi giliau.

„Brandžiai asmenybei gyvenimas — ne tik rūpinimasis valgiu, gėrimu, savo saugumu ir ryšiu su priešingos lyties žmogumi, ne tik tai, kas tiesiogiai ar netiesiogiai priskiriama prie „potraukių ribojimo“. Kol žmogus nepradedą domėtis pasauliu, egzistuojančiu šalia jo ir drauge esančiu jo paties dalimi, tol jo gyvenimas panašesnis į gyvulio negu į žmogaus gyvenimą“ (Allportas, 1964).

Brandumo sąlyga, žvelgiant gvildenamuoju aspektu, taip pat yra dalyvavimas savo pasirinktose svarbiose žmonių veiklos srityse. Būtina dalyvauti visame tame, kas dedasi aplinkui, o ne tik būti aktyviu stebėtoju, būtina vadovautis poreikiu įsitraukti į veiklą. „Negalima norėti, kad žmogus, esantis brandi asmenybė, aktyviai domėtusi visomis gyvenimo sritimis. Tačiau jis turėtų gyvai „reikštis“ tam tikrose srityse, tokiose kaip šeimos gyvenimas, studijos, profesinė veikla, koks nors hobby, politika ir religija. Jeigu to nėra, negalima kalbėti apie brandžią asmenybę. Tos gyvenimo sritys, kuriose žmogus gyvai dalyvauja, pakreipia jį tam tikra linkme. Bręstanti asmenybė žengia decentralizacijos kryptimi ir siaurina savo domėjimąsi tuo, kas susiję su organizmu ar egoizmu“ (ten pat).

... „Meilė sau yra labai svarbus ir būtinas kiekvieno žmogaus gyvenimo veiksnys, bet ji neturi dominuoti. Kiekvienas žmogus myli save, bet tik savo asmenybės (*Self*) plėtojimas yra esminis brandos požymis“ (ten pat).

II. Nuoširdus kontaktas su kitais žmonėmis

Brandžios asmenybės santykiai su visuomene turi turėti šias ypatybes:

1. Sugebėjimas palaikyti gilius ir nuoširdžius ryšius su kai kuriais žmonėmis — tai gali būti šeimos ar draugų ratas. Vengimas paviršutiniškų, valdingų, verčiančių paklusti ryšių.
2. Artimas bendravimas su kitais žmonėmis tokiu būdu, kad nebūtų darkoma, prievartaujama jų individualybė, kad būtų gerbiamas kito žmogaus savitumas ir nebūtų stabdomas jo vystymasis. Be to, reikia mokėti prisitaikyti prie kito jausmų ir pasaulėjautos.

Brandi asmenybė, kontaktuodama su kitais žmonėmis, nepažeidžia kito žmogaus teisių, bet nevaržo ir savo individualybės. O „nuolatiniai priekaištai, kritikavimas, pavydas ir sarkazmas yra toksiški elementai visuomeniniuose santykiuose“ (p. 285).

Kyla klausimas, kaip turi atrodyti gilus emocinis prisirišimas prie kitų žmonių? Čia prasideda diskusija apie kito žmogaus meilę. Allportas pabrėžia, kad joks žmogus — nei brandus, nei nebrandus — nemyli taip, kad negalėtų mylėti dar labiau, ir sykiu niekada nėra mylimas tiek, kad negalėtų susilaukti dar didesnės meilės. Skiriasi tik proporcijos — būti mylimam ir ką nors mylėti. Nebrandi asmenybė labiau nori būti mylima negu mylėti pati. Jeigu kartais ką nors ir pamilsta, nori, kad už jos meilę būtų brangiai mokama.

Iš brandžios meilės Allportas reikalauja tolerancijos, nesavanaudiškumo, tai yra pagarbos kitam žmogui, neverčiant jo priiimti jokių išipareigojimų.

Aptardamas žmonių tarpusavio santykius, Allportas labai pabrėžia pareigą gerbti kitą žmogų ir pateikia argumentus, kodėl reikalinga pagarba artimui. Jo argumentai yra šie:

- žmogaus pagarba kitam žmogui atsiranda plečiantis jo gyvenimiškajai patirčiai. Pradedama suvokti, kad visų mirtingųjų padėtis vienoda, nė vienas neatėjo į šį pasaulį savo valia, visi nori gyventi, yra draskomi impulsų, aistrų, daro klaidas, kenčia, bet vienaip ar kitaip bando išsilaikyti. Niekas tikrai nežino, kokia yra gyvenimo prasmė, ir kiekvienas ugdo save irdamasis į nežinomą uostą...
- nebrandus žmogus įsivaizduoja, kad tik jis nežino, kas yra tikroji kančia, baimė, tikrasis džiaugsmas. Tik jo šalis, jo šeima, jo draugai, jo bažnyčia yra saugi prielauka, o visa kita — svetima ir pavojinga... (Allportas, 1964).

III. Emocinė branda

Žmogaus emocinė raida vyksta kryptingai; ji pasireiškia įvairiomis vaikystės laikotarpio stadijomis iki pat brandaus amžiaus. Asmenybė, pasižyminti brandumu, pereina šias stadijas, o infantili (nebrandi) sustoja kurioje nors iš ankstyvųjų stadijų.

Emocinės brandos požymiai pirmiausia yra:

1. Saikingas reagavimas į dirgiklius, kylančius iš potraukių, — kitaip tariant, brandumo požymis yra sunkumų įveikimas, o ne jų nebuvimas apskritai. Brandus žmogus akceptuoja savo seksualinį potraukį, bet sugeba jį sutramdyti ar patenkinti be vidinių konfliktų ir visuomenei priimtiniu būdu. Netinkama potraukių išraiška yra apsimestinis drovumas, gašlumas, domėjimasis pornografija ir pan.
2. Saikingas reagavimas į situacijas, galinčias sukelti baimę. Kiekvienam žmogui būdingas sugebėjimas į pavojingą situaciją reaguoti baime, tačiau žmogus kartu sugeba prie to prisitaikyti. Jeigu jo reakcija perdėta — vadinasi, tai patloginė baimė, pavyzdžiui, tamsos, aštrių daiktų, nieko blogo nedarančių žmonių baimė ir pan.
3. Nebrandus žmogus menkai tepakantus frustracijai; frustracija ir pavojus jam sukelia nebrandžią emocinę reakciją. Prie infantilių reagavimo į frustraciją formų priklauso: garsus verkimas, riksmas, trypimas kojomis, kitų kaltinimas, gailėjimasis savęs — visos bejėgiškumo pasireiškimo formos. Brandus žmogus mėgina rasti kokią nors išeitį iš sunkios padėties arba su ja susitaikyti.
4. Brandus žmogus į savo silpnybes ir nesėkmes žiūri paprastai ir nesijaučia jų sužlugdytas.

Brandus žmogus neprivalo visada būti gerai nusiteikęs,

jis ne visada linksmas, laimingas ir ramus. Jo nuotaika gali keistis, gali užėti pesimizmo ar depresijos laikotarpiai, tačiau asmenybės brandumo sąlyga yra „sugebėjimas taip gyventi su savo emocijomis būsenomis, kad jos jau nebeaptėmė proto, neatveda prie impulsyvių poelgių ir netrukdo gerai jaustis esantiems šalia“.

5. Išlaikyti emocinę pusiausvyrą padeda psichinio saugumo jausmas, o šis savo ruožtu susijęs su ankstyvuoju asmenybės vystymosi laikotarpiu. Žmogus turi susitaikyti su tuo, kad jo klaidos bei trūkumai mirtinai nežeidžia jo išdidumo ir kad ne kiekvieno būgštavimo priežastis yra kataklizmas. Be abejo, nė vieno žmogaus saugumo jausmas nėra absoliutus, kiekvienam pasitaiko akimirklų, kai apima nerimas ar kai žmogus pasijunta ne visiškai saugus. Imantis naujų užduočių, žmogui gresia pavojus patirti nesėkmę. Brandos požymis yra deramas santykis tarp pavojaus jausmo ir nerimo.

Reikia būti atsargiam, bet nepasiduoti panikai.

Išsakydamas savo pažiūras ir jausmus, brandus žmogus skaitosi su kitų žmonių pažiūromis ir jausmais, nelaiko jų pavojingais sau.

IV. Realistiškas požiūris į gyvenimą ir gabumai

Protas ir intelektualumas yra asmenybės dalis. Taigi vertinant asmenybės brandumą atsižvelgiama ir į šiuos asmenybės aspektus:

- a) Brandumo sąlyga yra tam tikras protingumo laipsnis. Nepasiekusi jo asmenybė nebus brandi, bet didelis protas nebūtinai turi nulemti asmenybės brandą.

- b) Sugebėjimas įsiminti — tai „nuolatinis artimas ryšys su tuo, kas vadinasi realiu pasauliu“, tai blaivus žvilgsnis į pasaulį ir visus dalykus, kada matoma tikrosios jų proporcijos ir vieta. Kiekvienas brandus žmogus turi užsibrėžęs kokią nors tikslą, kurį stengiasi pasiekti.

V. Objektivus požiūris į save patį: savianalizė ir humoro jausmas

Labai daug žmonių tariasi gerai pažįstą save. Vargu ar taip iš tikrųjų yra. Mes daug mąstome apie save, perkratinėjame savo mintis, analizuojame savo patirtį, todėl mums gali atrodyti, kad pažįstame save. Allporto nuomone, akivaizdu, jog mūsų bruožai yra trejopi:

1. Tie, kuriuos įsivaizduojame turį.
2. Tie, kuriuos turime iš tikrųjų.
3. Tie, kuriuos mums priskiria kiti.

Pažinti save reikštų suderinti pirmos ir antros grupės bruožus ir nustatyti jų tikslumą. Kitaip sakant, patikriname, ar mes iš tikrųjų tokie, kaip save įsivaizduojame. Tačiau tai beveik neįmanoma, šitai suderinti nėra kaip. Belineka suderinti 1-os ir 3-ios grupės bruožus, tai yra — kaip mes patys įsivaizduojame save ir kaip mus įsivaizduoja kiti. Šis dialogas, turintis tikslą suderinti požiūrius, yra įmanomas, ir čia mes galime padaryti įdomių išvadų. Šiame dialoge, ypač jei tai būtų dialogas su geru psichologu, įdomiausia išsiaiškinti, kodėl mums priskiriami tokie skirtingi bruožai. Žmonės pažįsta mus tokius, kokie mes jiems rodome. Žinoma, su įvairiais žmonėmis elgiamės nevienodai. Skirtingai elgiamės su draugais ir priešais, su viršininkais, pavaldiniais ir sau lygiais, su tais, kuriuos mėgstame ir kurių nemėgstame, su tais, kurie mus nuskriaudė

ir kuriuos patys jaučiamės nuskriaudę. Paprasčiausiai atskleidžiame įvairius savo bruožus ir patys galime būti įvairiai traktuojami. Bet ar visada teisingai? Arba reikėtų klausti kitaip: kada mes rodome tikrąjį savo veidą, o kada meluojame? Ir kam: sau ar kitiems? Allportas iškelia dar ir tokią mintį: „Jei žmogus teigia, kad visi žmonės, įskaitant ir psichologą, priskiria jam kurį nors bruožą nepagrįstai — įrodyti, kad jis klysta, neįmanoma. Išspręsti šį ginčą reikia palikti dangui“ (Allportas, 1964).

Humoro jausmas

Savęs pažinimas labai tvirtai susijęs su humoro jausmu (Allporto bandymai, atlikti su studentais, rodo, kad ši koreliacija siekia 0,88).

Kas tai yra humoro jausmas? Pasak rašytojo Mereditho, „humoro jausmas — tai sugebėjimas juoktis iš dalykų, kurie tau brangūs — aišku, įskaitant save ir visa, kas priklauso mums — kartu nepalijaujant jų branginti“ (p. 292).

Humoro jausmą reikia skirti nuo komizmo jausmo. Pastarąjį bruožą beveik visada turi tiek vaikai, tiek suaugusieji (juokiamasi iš komiškų situacijų, pokštų). Žemos inteligencijos žmonėms, menkai besidomintiems estetinėmis ir teorinėmis vertybėmis, labiau patinka komiškos scenos negu humoro jausmas. Vaikai turi humoro jausmą, bet niekada nesijuokia patys iš savęs.

VI. Integruojanti gyvenimo filosofija

Vienas iš brandžios asmenybės kriterijų yra tai, kad žmogus turėtų tam tikrą gyvenimo filosofiją, kuri jį integruotų, harmonizuotų jo siekimus ir padėtų suvokti gyvenimo tikslą.

Brandaus žmogaus gyvenimo filosofija atlieka keletą funkcijų.

1. Vadovaujantis vaidmuo:

Gyvenimo filosofija nubrėžia tikslą ir gyvenimą padaro kryptingą, nukreipia pastangas viena linkme, žmogus paprasčiausiai turi dėl ko gyventi. Žmonės skiriasi tuo, kad vieni turi pagrindinį, svarbiausią gyvenimo tikslą, o kiti — daug mažų, nuosekliai vienas iš kito išplaukiančių, sėkmingai realizuojamų tikslų.

Charlotta Bühler ištyrinėjo 200 įžymių žmonių, plačiai išgarsėjusių savo pasiekimais, biografijas. Palyginusi jas su vidutinių žmonių biografijomis, ji padarė tokias išvadas:

1. Kiekvienas iš tirtosios kūrybingų žmonių grupės siekė rūpestingai atsirinktų tikslų arba vieno pagrindinio tikslo.
2. Šie tikslai buvo parinkti būtent sau pačiam.
3. Išanalizavus savižudžių, atsiradusių tarp kūrybingų asmenybių, gyvenimą, paaiškėjo, kad jie prarado svarbiausią savo gyvenimo tikslą (vaikystėje aiškaus tikslo nėra, jaunystėje tikslai dar formuluojami neaiškiai, vėlesniu laikotarpiu gyvenimo tikslas sukonkretėja).
4. Dėl pasirinkto tikslo reikia kovoti, pasitaiko daug nesėkmių ir frustracijų, tačiau tikslas visada išlieka: tai kova dėl pasirinktų vertybių realizavimo.

Pasirinktieji tikslai ir vertybės jaunystėje dažnai patiria lūžį; pernelyg idealistinį požiūrį reikia priartinti prie realybės, reikia susitaikyti su gyvenimo prieštaringumu ir pilkumu.

2. Orientavimasis į vertybes:

Kyla principinis klausimas: apie kokias vertybes kalba-

ma, kokie turi būti tikslai, kad jie galėtų tapti kelrodėmis vertybėmis? Psichologiniuose tyrimuose buvo pritaikyti du metodai: vienas atstovaujamas Morriso, o antras pagrįstas vertybių klasifikacija, pateikta vokiečių filosofo Sprangerio.

Morrisas, remdamasis empiriniais tyrinėjimais, aprašė 13 „gyvenimo kelių“. Tai svarbiausios ideologijos, kurių laikosi įvairūs filosofai ar kiti žmonės: pavyzdžiui, svarbiausia vertybe pripažįstama pagalba kitiems žmonėms arba stoiska savitvarda ar pan.

Tuo tarpu Sprangeris išvardija 6 skirtingas vertybines nuostatas:

1. Teorinė nuostata: vyraujantis interesas yra tiesos ieškojimas, žinių sisteminimas ir tvarkymas.
 2. Ekonominė nuostata: domėjimasis tuo, kas naudinga.
 3. Estetinė nuostata: vertybe laikoma forma ir harmonija.
 4. Socialinė nuostata: pati didžiausia vertybė yra žmonių meilė.
 5. Politinė nuostata: svarbiausias tikslas yra pasiekti valdžią ir galią.
 6. Religinė nuostata: pati didžiausia yra religinė vertybė.
3. Religijos vaidmuo integruojančioje gyvenimo filosofijoje: Sprangeris laikėsi nuomonės, kad religija yra ta vertybė, kuri geriausiai gali sujungti kitas nuostatas ir padaryti asmenybę harmoningą.
- Allportas pritaria tam požiūriui, tačiau su išlyga, kad čia reikia kalbėti apie vadinamąjį brandų religingumą. Tik brandus religingumas suvienija žmogaus pastangas, iškeldamas vieną, centrinę vertybę. Šią problemą Allportas

išsamiai gvildena savo knygoje „Žmogus ir jo religija“. Allporto nuomone, nedera teigti, kad religija yra vienintelis žmogų integruojantis veiksnys. Nereliginas žmogus taip pat gali tapti išsivysčiusia asmenybe. Daugelis žmonių randa kitų vertybių, kurios padeda išskleisti kūrybines galias ir gyventi prasmingą gyvenimą. Šią problemą, be kitų, nagrinėja Clarkas. Jis išanalizavo biografijas 300 žmonių, įrašytų į „JAV kūrėjų“ sąrašą „Who is Who?“. Jis klausinėjo tuos pasirinktus įžymius žmones, kas buvo svarbiausias, konstruktyviausias veiksnys, atvedęs juos į šlovę ar į kūrybinę sėkmę įvairiose srityse. Gautus atsakymus jis suskirstė taip:

1. Svarbiausias ir dažniausiai minimas veiksnys buvo susidomėjimas pačiu darbu ir jo teikiamas pasitenkinimas.
2. Noras suprasti ir pažinti kurį nors dalyką.
3. Noras padėti kitiems žmonėms.
4. Religinė motyvacija (ji buvo kur kas menkesnė, kaip ir noras kurti grožį).

Religinė motyvacija tiems žmonėms buvo arba pirmoje, arba paskutinėje vietoje ir beveik niekada per vidurį.

Religija kaip svarbiausias motyvacinis veiksnys žmogaus gyvenime vaidina svarbų vaidmenį. Iš Allporto tyrinėjimų matyti, kad žmogus palyginti nedaug dėmesio skiria religijai tuo laikotarpiu, kol studijuoja universitete, tačiau po 10 metų jo religingumas pradeda gilėti. Metai po metų religija darosi vis reikšmingesniu integruojančios motyvacijos veiksmu. Panašiai teigia ir Jungas, remdamasis savo turtinga psichoterapeuto patirtimi.

Religija žmoguje apima ne tik pažinimo procesus — ji apima ir uždega visą žmogų. Allportas atmeta kai kada psicholo-

gijoje pasitaikančią mintį, kad esą religingumo apraiškos bylojančios apie žmogaus nebrandumą, vaikišką požiūrį į gyvenimą. Jis atmeta ir teiginį, kad religija — tai bėgimas nuo sunkumų. Reikia pripažinti, kad kai kuriems žmonėms religija yra tik išoriškas dalykas, nepasiekiantis didesnės gelmės. Religija gali tapti ir rūpestingai pasirinkta, brandžia gyvenimo filosofija.

Religija tampa integruojančia gyvenimo filosofija tik tuomet, kai:

1. Pasidaro savitikslių, be utilitarizmo ir apsauginių mechanizmų.
2. Yra vertybė, tapusi visų vertybių pamatu, taigi yra svarbiausias dalykas gyvenime ir visos veiklos tikslas.
3. Pasidaro motyvuojančiu ir integruojančiu elementu.

Su brandaus religingumo koncepcija taip pat siejasi brandi Dievo, savos Bažnyčios ir brandžios sąžinės koncepcija.

Apibendrinamas diskusiją brandžios asmenybės tema, Allportas išsako tam tikrus būgštavimus dėl to, kad pernelyg lengvai formuluojami moralios, brandžios ar sveikos asmenybės kriterijai.

Apžvelgęs daugybę brandžios asmenybės temai skirtos literatūros, Allportas išskyrė šešis kriterijus, bendrus visoms teorijoms:

1. Gilus savo Aš jautimas.
2. Sugebėjimas užmegzti nuoširdų kontaktą su kiekvienu žmogum — ir su artimu, ir su visai svetimu.
3. Pagrindinių emocinės brandos požymių turėjimas.
4. Išorinę tikrovę atitinkantis suvokimas, mąstymas ir veikimas.
5. Sugebėjimas objektyviai vertinti save pasitelkiant savianalizę ir humoro jausmą.
6. Vidinė harmonija, paremta integruojančia gyvenimo filosofija.

Asmenybės raidos procesas Allporto teorijoje vadinamas tapsmu. Šis procesas labai ilgas, praktiškai jis niekada nesibailia. Asmenybės raidoje galutinės ribos nėra. Tapsmo procese dalyvauja:

1. Genetiniai veiksniai.
2. Aplinkos veiksniai.
3. Adaptaciniai veiksniai, padedantys kelti asmenybės prisitaikymo lygį.
4. Charakterio (asmeniškų pastangų) veiksniai.

Kalbant apie asmenybės raidą ir tapsmą svarbu pabrėžti, jog kilnūs tikslai ir idealai tėra kelio gairės ir jų mes niekada nepasiekiamo (panašiai teigia Jungas). Prie idealų galima tik artėti. Lygiai kaip ir Maslow'as, Allportas išskiria motyvus, išplaukiančius iš kokio nors deficito, kai reikia ką nors papildyti, ir pozityvius motyvus, skatinančius ką nors pagausinti, pridėti, patobulinti ar pakelti į aukštesnę raidos pakopą.

Tapsmo procesą maitina abu šaltiniai: deficitas, atsirandantis suvokiant savo paties silpnumą, ir pozityvus motyvas — siekimas kilnaus idealo — būti brandžia asmenybe.

§ 6. EGZISTENCINĖS ASMENYBĖS TEORIJS

Egzistencinė psichologija ir psichiatrija išaugo iš krizės, kilusios Europoje po Antrojo pasaulinio karo. Karo žiaurumai ir ekonominė krizė, o vėliau — ekonomikos ir technikos vystymasis gerokai pakeitė žmonių intelektą, taip pat ir požiūrį į kitą žmogų. Kilo būtinybė dar kartą išanalizuoti iki tol moksle galiojusias vertybių sistemas. Pasipriešinta pernelyg natūralistiniam žmogaus traktavimui, vėl pradėti kelti senieji gyvenimo prasmės klausimai. Psichiatrai pastebėjo, kad dabar į psi-

choterapijos kabinetus pacientai ateina dėl kitų problemų ir sunkumų negu tie, kurie slėgė Freudo pacientus.

Pacientai dažnai skundžiasi, kad jie jaučiasi vieniši, svetimi patys sau ir kitiems, atitrūkę nuo socialinių grupių arba kad nepalaiko emocinio ryšio su artimaisiais. Daugelis pacientų savo gyvenimą vadina tuščiu ir beprasmišku. Buvo sukritikuotos koncepcijos, kurias siūlė biheviorizmas ir psichoanalizė. Tie modeliai jau nebetiko, nes daugiau imta tikėtis tiek iš psichologijos, tiek iš psichiatrijos. Svarbiausias priekaištas psichoanalizei ir biheviorizmui turėtų būti tai, kad jie atmeta esminius klausimus, su kuriais susiduria žmogus, pavyzdžiui:

1. Sugebėjimas suvokti savo egzistenciją ir jos ribas.
2. Savikontrolė ir laisvė ar savikontrolės sąlygotumas.
3. Tapsmo procesas ir užsibrėžtų tikslų siekimas.
4. Tokio siekimo motyvavimas.

Ieškant atsakymo į šiuos klausimus buvo atsigręžta į filosofus. Didelį vaidmenį suvaidino ir rašytojai, pavyzdžiui, Albertas Camus. Iš filosofų labiausiai išpopuliarėjo Martinas Heideggeris, Karlas Jaspersas, Sörenas Kierkegaardas, Frydrichas Nietzsche, Sartre'as ir Paulis Tillichas.

Egzistencializmas žmogų suvokia kaip atitinkamai suderintų vidinių savybių visumą. Iš Adlerio egzistencialistai perėmė mintį, kad žmogus pats turi pasirinkti savo gyvenimo stilių, iš Rogerso ir Maslow'o — įsitikinimą, jog būtina, tegu ir sunkiai, ieškoti savo paties galimybių ir jas realizuoti, nenukrypstant nuo užsibrėžto tikslo — išreikšti save; iš Allporto jie pasiskolino mintį, kad asmenybė — tai dinamiška struktūra, nuolat kintanti ir kartu nuolat tampanti, iš Frommo — skausmingą pareigą suvokti bei įsisąmoninti pabaigos ir mirties neišvengiamybę, tačiau nepaisant to, kiekvienas turi kaupti savo širdyje drąsą gyventi, būti ištikimas pasirinktoms vertybėms.

Dauguma egzistencinės psichiatrijos ir psichologijos kūrėjų kilę iš Šveicarijos, nors maždaug tuo pačiu laiku šios pakraipos šalininkų atsiranda įvairiose šalyse.

Žymiausi filosofai, inspiravę permainas psichiatrijoje ir psichologijoje, yra Martinas Heideggeris, Edmundas Husserlis ir Sörenas Kierkegaardas.

Žymiausi egzistencinės psichiatrijos ir psichologijos atstovai: Ludwigas Binswangeris (1881—1966), Medardas Bossas (g. 1903), abu šveicarai, Buytendijkas Olandijoje, Eugenijus Minkowskis Paryžiuje, Gebattelis Vokietijoje, Victoras Franklis Austrijoje, Rollas May'us, Jamesas Bugentalis, Henris Ellenbergeris, E. Laing, Salvatore Maddi — JAV.

Galima pastebėti, jog egzistencinėje psichiatrijoje kai kurios idėjos perimtos iš kitų asmenybės teorijų, tačiau yra dalykų, būdingų tik šiai kryptčiai. Kuo egzistencinė psichiatrija skiriasi nuo kitų kryptčių? Į šį klausimą atsako Binswangeris:

1. Egzistencializmas nėra vieno žmogaus, vieno lyderio kūrinys, jis greičiau atsirado spontaniškai vienu metu įvairiose šalyse.
2. Jis nėra nei nauja mokykla, nei nauja technika.

Visas dėmesys sutelkiamas į žmogaus būties struktūros analizę. Ji gali padėti suprasti tam tikrus išgyvenimus ir būsenas, nuo kurių prasideda visos krizės.

Egzistencinės psichiatrijos kūrėjai buvo psichoanalitikai froidininkai ir aktyviai užsiiminėjo psichoanalize. Jos siūloma žmogaus koncepcija nedavė atsakymų į klausimus, išskylančius psichoterapeutams, o paciento tyrimo ir pažinimo metodas buvo per siauras. Egzistencinė filosofija padėjo kitaip pažvelgti į žmogų, bet trūko metodo, kaip apibūdinti paciento individualybę, jo unikalumą. Toks metodas buvo rastas pasitelkus Husserlį ir jo filosofiją, — tai fenomenologinė anali-

zė. Pritaikius šį metodą, galima apibūdinti individualų žmogų ir turtingą jo išgyvenimų pasaulį, o tai ypač domina psichiatrus ir psichologus. Toliau rutuliojantis šiai kryptčiai, atsiranda fenomenologinės psichiatrijos kryptis. Fenomenologinės analizės terminu dažniausiai imta vadinti žmogaus sąmonės tyrimų procedūrą.

Klinikinė fenomenologija (toks terminas vartojamas, Ellenbergeris) sąmonei tirti taiko tris metodus:

1. Fenomenologija — šiai kryptčiai atstovauja Karlas Jaspersas. Jis siūlo įsijausti (*Einfühlung*) į paciento būklę ir sulyginti visa, ką pacientas apie save kalba įvairiais laikotarpiais. Pacientas subjektyviai apibūdina savo sąmonės būsenas ir potyrius.
2. Struktūrinė-genetinė fenomenologija. Ne tik gvildenamos sąmonės būsenos, bet ir tyrinėjama, kaip surinkti duomenys susiję vieni su kitais. Šios kryptties atstovai — Minckovskis ir Gebattelis.
3. Kategorinė fenomenologija. Į sąmonės būsenas ir išgyvenimus žvelgiama iš kurios nors kategorijos perspektyvos. Tokia kategorija, pavyzdžiui, gali būti laikas, tačiau šiuo atveju imamas psichologinis laikas, tiesioginis jo išgyvenimas. Nuo to priklauso, pvz., individualus tempas, perspektyvinis mąstymas ir pan.

Pagrindiniai teiginiai apie žmogaus prigimtį

Pažiūros į žmogaus prigimtį:

Žmogus sugeba suvokti savąją būtį, savąją asmenybę, tai, ką jis veikia, ir tai, kas su juo vyksta. Todėl jis turi galimybę daryti sprendimus ir atsakyti už savo veiksmus. Jis gali suvokti ir tai, kad gali tapti visiškai vienišas ir atskirtas nuo kitų žmonių, taip

pat gali suvokti ir visišką savo menkumą mirties akivaizdoje. Žmogus iš prigimties bijo suvokti savo nebūtį.

Žmogaus prigimtis nėra statiška, ji nuolatinio tapsmo procese.

„Žmogus ne egzistuoja, taip pat jis nėra būtis, jis greičiau pamažu artėja link būties, link tapsmo, vystosi link... kažko... Jis reikšmingas ne tuo, kas jis buvo praeityje, bet tuo, kas jis yra dabar ir kurlink krypta jo raida, kurios tikslas — iki galo išnaudoti įgimtas galimybes“ (Fordas).

Kitas būdingas bruožas — kad nė viena iš žmogiškųjų elgsenų neturi reikšmės, jei ji nesiejama su tos elgsenos aplinkybėmis ir sąlygomis. Pvz., šypsena turi reikšmę tik tada, kai ji yra kažkam skirta.

Įgimti normalios raidos bruožai:

May'us (1961) ir Tillichas (1962) suformulavo šešis žmogiškosios prigimties principus. Kai kurių principų apibūdinimai:

1. Būti (Sein)

Pagrindinis žmogiškąją prigimtį apibūdinantis faktas — tai, kad žmogus yra gyvenanti būtybė, kuri nuolat kinta ir pati sugeba tai suvokti. Sugebėjimas suvokti, „kad esi“, taip pat sugebėjimas suvokti įtaką, kurią darome kitiems, bei įtaką, kurią kažkas daro mums, yra tasai pagrindas, kuriuo remiasi sugebėjimas laisvai pasirinkti elgesio būdą ir daryti sprendimus.

Tiesa, galima tarti, kad daugelis dalykų daro žmogui įtaką, kurios jis pats nelabai suvokia, tačiau toji įtaka nebūna tokia stipri, kad priverstų žmogų pasirinkti konkrečią reakciją. Tokia įtaka daugių daugiausia tegali apriboti galimybių, iš kurių renkasi, diapazoną.

Žmogaus laisvė — tai pasirinkimo galimybė. Galima pasakyti taip: laisvai pasirinkdamas, žmogus „sukuria savo pasaulį“, „sukuria pats save“. Tą pačią mintį apvertus antraip — jis ir atsakingas už save todėl, kad yra laisvas ir gali rinktis.

Bruožai „būti“ ir „tapti“ yra įgimti bruožai.

Bruožai „būti čia“ ir „būti psichologu“ yra įgyti bruožai.

Įgytieji bruožai dažnai remiasi įgimtaisiais, tačiau naudojamosi įvairiomis pastarųjų konkretizavimo galimybėmis, buvimo būdo konkretizavimu — tam tikroje vietoje, tam tikru laiku, tam tikroje erdvėje. „Būti čia“ yra individo buvimo būdas po to, kai įvykdytas „buvimo būdo pasirinkimas“. Pasirinkimas susipynęs su vadinamąja egzistencine dilema, kuri skamba taip:

arba *būti* ir ugdyti savo galimybes, ryžtis šitam raidos triūsui,

arba *nebūti*, kitaip tariant — atsisadėti raidos, pasirinkti psichologinę mirtį.

„Žmogus yra atsakingas už savo pasirinktą egzistencijos būdą.“ Buvimas arba tapsmas yra suprantamas kaip sąmoninga sąveika su kitais žmonėmis, gamtos pasauliu ir kaip nuolatinis siekis gyventi prasmingai.

Nebūtis arba ne-buvimas suprantamas kaip savo gyvenimo prasmės nesuvokimas, menkas aktyvumas, nenoras siekti patenkinimo gyvenimu. Žmogus „gyvena lyg būtų miręs“. Vietoj tapsmo — apmirimas.

Kalbant apie buvimo būdą reikia pabrėžti, kad „tapsmas“ nėra savaiminis procesas ir nėra „suteikiamas“ kartą ir visiems laikams. Raida gali stiprėti, bet gali ir būti sustabdyta.

Būdinga „buvimo“ ypatybė ir ta, kad žmogus privalo įsisąmoninti: kai jis liausis egzistavęs — viskas pasibaigs. Žmogaus egzistencijos ypatybė ta, kad reikia *būti* ir *tapti* net suvokiant,

jog buvimui ateis galas. Ir būtent toks yra vienintelis realus požiūris į pasaulį.

Savosios egzistencijos pasirinkimo linkmė priklauso nuo įgimtų galimybių.

2. *Būti su (Mitsein)*

Žmogus visada egzistuoja tik tam tikrame žmogiškajame kontekste, ir tai, kad jis jaučia prasmę būti gyva ir tampa būtybe, nulemia „jo santykis su aplinkinio pasaulio objektais ir personomis, kurias jis sutinka“. Tik šiame kontekste kalba ir sąmonė turi prasmę.

„Tik egzistavimas su kažkuo sukuria žmogų; tik šitaip grindžiama yra įmanoma kalba ir savosios egzistencijos įsisąmoninimas“ (Kahnas).

Kad galėtų *būti*, žmogui reikia tam tikrų konkrečių sąlygų, tokių kaip temperatūra, šviesa, maistas ir pan., bet jam taip pat reikalingas ir kitas žmogus. Tiesa, žmogus gali gyventi visiškai izoliuotas, bet tuomet jis gyvena kaip gyvulys. „Žmogiškumo“ bruožą jis įgyja tik būdamas su kitu žmogum. Ir savąjį žmogiškumą žmogus suvokia tik remdamasis savo santykiais su kitu žmogumi.

3. *Ne-buvimas (Nicht-sein)*

Iš savojo buvimo suvokimo išauga *ne-buvimo* (ne-egzistavimo) arba nebūties galimybės suvokimas. Būtinasis realaus požiūrio į pasaulį elementas — tai *ne-buvimo* neišvengiamumo įsisąmoninimas.

Ne-buvimo sąvoką galima suprasti dvejopai:

1. Ją galima suprasti kaip fizinės mirties, galutinės nebūties galimybę.
2. Dažniau ta sąvoka siejama su tuštumos, vienišumo, šalinimosi nuo žmonių jausmu, o tokiems jausmams fizinė mirtis tėra tik simbolis (Ruitenbeekas, 1962).

Žmogui būdingas įgimtas suvokimas, kad jis kažkaip izoliuotas nuo kito žmogaus, kadangi niekas negali tiesiogiai pažinti jo vidaus pojūčių, o jis pats negali tiesiogiai „išgyventi“ kitų žmonių potyrių. Ir drauge — savojo kitoniškumo, atskirumo ir individualumo suvokimas randasi tik bendraujant su kitais žmonėmis. Be to neįmanomas savo asmenybės suvokimas. Be kito žmogaus artumo neįmanoma ir asmenybės raida.

Tačiau bendravimas su kitais žmonėmis ir kontaktai su jais palaiko izoliacijos pojūtį, o kartais jį net stiprina.

Žmogus, kuris naudojasi kalba iki tam tikro laipsnio dalydamasis savo išgyvenimais ir kalbos pagalba dalyvauja kitų žmonių gyvenime, iš dalies išsivaduoja nuo izoliacijos pojūčio.

Iš žmonių tarpusavio santykių iškyla antroji egzistencinė dilema: viena vertus, mus traukia kitas žmogus, mums jo reikia, kad galėtume egzistuoti, suvokiame, kad patys esame reikalingi kitam žmogui, tačiau suartėdami vis labiau jaučiame savo kitoniškumą, svetimumą ir kalbos, kurios pagalba norime perteikti savo jausmus, savo vidinius išgyvenimus, nepajėgumą.

Dilema yra tokia: arba būti arčiau kito žmogaus ir naudotis galimybe pačiam vystytis, sumokant už tai nesuprastumo, svetimumo ir tuštumos jausmu, arba, ginantis nuo izoliacijos ir tuštumos, atitolti ir prarasti raidos galimybę.

Kitaip tariant: arba kito žmogaus artumas ir asmenybės raida, arba tuštumos baimė ir raidos galimybių praradimas.

Ontologinė baimė ir ontologinė kaltė

Egzistencinės pakraipos psichiatrai pabrėžia, kad baimė yra ontistinė žmogaus savybė, kylanti iš pačios žmogaus prigimties. Ontologinė baimė kyla iš *ne-būties* galimybės suvokimo. Ji yra subjektyvus žmogaus potyris susidūrus su galimybe netekti savosios egzistencijos, su galimybe virsti niekuo, išnykti. Tokia baimė nėra kažkas, ką mes „turime“, ji „yra mumyse“. Ontologinė baimė yra ontistinė, esminė, o paprasta baimė — tik reakcija į išorinę grėsmę. Ontologinė baimė susijusi su kažkuo žmogaus viduje, o paprasta — su kažkuo išorėje.

Ontologinė baimė susijusi su pačiais esmingiausiais žmogaus bruožais, asmenybės esme, o paprasta — su periferiniais dalykais. Tokią baimę galima objektyvizuoti, nusistatyti tam tikrą distanciją, galima nuo jos pabėgti, galima su ja kovoti. Ontologinė baimė yra neatsiejamas žmogaus bruožas, pačios žmogaus egzistencijos bruožas, ir nuo to nėra jokio išsigelbėjimo.

Kaltė taip pat priskiriama ontistiniam lygmeniui (Medardas Bossas), — realioji kaltė, o ne neurotinė kaltė ar kaltės jausmas. Kaltė yra kažkas realaus, ji susijusi su realiu aplaidumu ir negali būti redukuota iki „kaltės jausmo“.

Ontologinė kaltė yra kaltė pačiam sau dėl pačių esmingiausių, pačių vitališkiausių savo raidos galimybių apleidimo ir blokavimo, dėl kontakto su kitu žmogumi praradimo arba dėl neteisingų kontaktų. Be kontaktų su kitais žmonėmis žmogus tampa tuščias, nors pašaliniam stebėtojui dar gali daryti įspūdį, kad yra kažko vertas.

Kaltė gali įgyti įvairias formas. Šią problemą tyrinėja Bossas. Tillichas (1962) skiria tris ontologinės baimės rūšis:

1. Baimė įsisąmoninti žmogaus baigtinumą.

2. Baimė dėl būtinybės veikti situacijoje, kurios baigtis neaiški.

3. Baimė suvokti gyvenimo beprasmiškumą ir atsakyti į klausimą „ko vertas gyvenimas“.

Bugentalis (1961) priduria ketvirtą baimės šaltinį:

4. Baimė būti izoliuotam, kai reikės spręsti savarankiškai, baimė tapti visiškai vienišam.

Ontologinė kaltė — tai taip pat ir prarasta proga. Nesigręžiodamas atgal, o verždamasis į tikslą žmogus privalo pasirinkti vertybes ir jų realizavimo būdus. Su tuo susijusi ontologinė baimė, kadangi visada egzistuoja galimybė suklysti pasirenkant ne tas vertybes ir ne tuos būdus. May'us (1958) mus guodžia sakydamas, kad kaltė ir baimė neatsiejamos nuo gyvenimo. Mes tiesiog gyvename su ta baime. Maddi mano, jog toks kaltės ir baimės suvokimas primena psichoanalitiko Otto Ranko koncepciją apie įgimtą gyvenimo baimę ir mirties baimę. Egzistencialistai nesiūlo mažinti tą kaltę ir baimę; jie siūlo susitaikyti su šiuo gyvenimo faktu. Tai siejama ir su atsakomybės jausmu, kurį egzistencialistai taip dažnai primena.

Kartais, sąmoningai atmesdamas ontologinę kaltę, žmogus meluoja sau pačiam, arba, kai reikia rinktis, renkasi pseudosprendimus, kadangi atsisako jam reikalingo autentiško buvimo būdo (Binswangeris, 1963; Bossas, 1963; Franklis, 1960; May'us, 1958; Tillichas, 1952).

Žmogus negali išvengti būtinybės daryti sprendimus, susijusius su jo egzistencija. Kuriam laikui galima tai prislopinti, bet neilgam. Tuomet susidaro kompleksai. Maddi cituoja Thoreau: „Dauguma žmonių gyvena apimti tylios nevilties“.

Jeigu žmogus ieško būdo, kaip išvengti atsakomybės už savo paties gyvenimą, natūrali kaltė ir baimė pamažu virsta neurotine kalte (Keenas), kurios esmė — savęs paties, savo gyvenimo

ir savo asmens smerkimas. Tiesiai tariant, tai yra autoagresija, kartais pasireišianti savižudybės pavidalu. Egzistencialistai savižudybę traktuoja kaip „masyvią ontologinę kaltę“.

Esama ir kitų įgimtų žmogaus bruožų. Tokiais laikomi jautiminio suvokimo geba, įsiminimo geba, vaizduotė, mąstymas, t. y. visos pažintinės funkcijos. Šių funkcijų stimulai yra ir išoriniai, ir vidiniai žmogų veikiantys dirgikliai.

Įgyti normalaus elgesio bruožai

Psichologai ir psichiatrai egzistencialistai sutinka, kad dalis asmenybės bruožų yra įgyti. Jie vystosi visą gyvenimą, veikiami įvairių įtakų. Kalbant apie įgytuosius bruožus, vartojami tokie terminai: *buvimo pasaulyje būdai* arba *pagrindinės egzistencijos formos*. Čia pabrėžiama pasirinkimo galimybė ir apibūdinamos reakcijos, kurios vyksta tarp įvykių. Atskirų atvejų tyrimai rodo, kad tokios įgytų bruožų formos atsiranda jau vaikystės laikotarpiu. Gyvenimui bėgant galima pastebėti, kaip kartais tie bruožai sustiprėja arba susilpnėja.

Vienas iš įgytųjų bruožų yra *buvimas pasaulyje*. Turimas omenyje savojo buvimo suvokimas. Binswangerio nuomone, šis bruožas taip pat apima „individualų žmogaus pasaulį ir jame esančius būdus koegzistuoti su kitais žmonėmis bei daiktais“.

Elgesį galima traktuoti kaip reakcijų (R, r) ir situacijos (s) sąveikos funkciją: elgesio neįmanoma suprasti, jei nežinoma situacija, kurioje jis vyksta, taip pat jei nesuprantamos žmogaus intencijos ar savęs vertinimas.

Elgesį visuomet reikia tirti atsižvelgiant į kontekstą, jo negalima nagrinėti atsieto nuo visumos, nes to padarinys — daugybė klaidingų įvertinimų ir klaidingas supratimas. Egzisten-

cialistai labai detaliai nurodo, apie koki kontekstą eina kalba, ir kokius faktorius reikia atsižvelgti, kad būtų galima perprasti kito žmogaus elgesį. Tai yra taip pat ir nurodymas, kaip dera suprasti kiekvieno žmogaus elgsenos individualumą.

Taip traktuojamas elgesys turi tris aiškius komponentus. Tai yra situacinio konteksto klasės:

1. Aplinkinis gamtos pasaulis (*Umwelt*).
2. Pasaulis, kuriame egzistuojama drauge, kitų žmonių pasaulis (*Mitwelt*).
3. Savų išgyvenimų pasaulis (*Eigenwelt*).

Remiantis Keeno interpretacija (1970), šiuos tris skirtingus buvimo pasaulyje būdus galima apibrėžti taip:

1. *Buvimas pasaulyje*: nerefleksyvus potyris.
2. *Buvimas dėl kitų*: tarpasmeniniai santykiai.
3. *Buvimas dėl savęs*: savimonė, savęs paties refleksavimas.

Aplinkinis gamtos pasaulis

Šis gamtos pasaulis reprezentuoja žmogaus, kaip biologinio individo, elgesį. Šios funkcijos išliktų net tada, jei žmogus neturėtų savimonės. Tai elgesys, kuris taikosi prie biologinių gamtos dėsnių. Žmonės, kurių gamtos pasaulis yra smarkiai išsivystęs, gyvena labiau paisydami savo biologinių reikmių, o mažiau vadovaujasi aukštesniais poreikiais.

Kitų žmonių pasaulis

Ši išgyvenimų kategorija apima visuomeninį elgesį kitų žmonių atžvilgiu, tačiau yra traktuojama labai specifiškai. Turimas galvoje dalijimasis su kitais, bent kai kuriais žmonėmis savo išgyvenimais ir jausmais. Taip su kitais žmonėmis už-

mezgamas kontaktas turi ir emocinį atspalvį. Šio tipo kontaktui būtinas tarpusavio supratimas, taip pat savojo ypatingumo suvokimas, bet ir suvokimas, kad kitas žmogus yra tau artimas.

Toks kontaktas leidžia vis aiškiau jausti savo kitoniškumą, ypatingumą, o drauge mažina distanciją tarp žmonių, dėl ko silpsta alienacijos (susvetimėjimo) ir izoliacijos jausmas.

Šiuo atveju galime kalbėti apie abipusius žmonių santykius, o ne apie adaptaciją arba prisitaikymą. Trunkant tokiam kontaktui, žmogus keičiasi.

Tačiau žmonių santykiai gali susiklostyti taip, kad iš esmės juose nėra nieko žmogiško. Santykis gali būti panašus į santykį su daiktu, bet ne su žmogumi. Taip būna tada, kai vienas žmogus naudojasi kitu žmogumi, pvz., vien savo seksualiniams poreikiams patenkinti. Egzistencinėje terminologijoje tokio tipo kontaktas skirtinas greičiau prie kategorijos *Umwelt*, o ne *Mitwelt* (gamtos, o ne žmogaus).

Ypač svarbiu čia laikomas „dalyvavimas“ kito žmogaus išgyvenimuose, dalijimasis su juo viskuo, ką siunčia likimas, užuojauta, o ne vien „toks santykis, koks būna su automobiliu, foteliu ar kilimėliu kojoms valyti“. Bossas ir Ruitenbeekas tokį abipusio dalyvavimo kontaktą vadina *buvimu su kitais*.

*Savųjų išgyvenimų pasaulis ir prasmė, jo teikiama realaus pasaulio objektams
(Eigen-Welt)*

Egzistencialistai laikosi nuomonės, kad „mokslinė“ psichologija, panašiai kaip ir gelmės psichologija, nesidomėjo vidiniu žmogaus pasauliu. Žmogus turi išskirtinį bruožą — jis suvokia savo asmenį. Iš to savo ruožtu išplaukia savojo identiškumo jausmas, išliekantis nepaisant nuolatinio kitimo. Tai va-

dinama habitualine reakcijų, apibrėžiančių savąjį identiškumą ir savęs vertinimą, sistema, kitaip tariant, *buvimu pačiu savimi*.

Kiekvienas žmogus į įvykius ir jį supančio pasaulio objektus reaguoja pagal savojo identiškumo jausmą, pagal savęs vertinimo įgūdžius. Per tuos „elgesio būdus“ žmogus regi tikrąsias pasaulio perspektyvas.

Taigi kiekvienas elgesys įgyja tam tikrą bruožą — „man“ arba „mano“.

Kiekvienas žmogus vienu metu egzistuoja šiuose trijuose pasauliuose.

Egzistencialistai ypač domisi ryšių su kitais žmonėmis tipais bei teisingu požiūriu į save patį. Išskiriami skirtingi *Mit-Welt* — bendro buvimo su kitais — būdai, arba skirtingi ryšių būdai.

Binswangeris skiria keturis interakcijos (tarpusavio sąveikos) tipus arba būdus:

1. Anoniminis būdas, anoniminis kontaktas. Žmogus neparo savo individualumo. Tai toks elgesys, už kurį žmogus nenori būti atsakingas; jis veikia kaip anonimas.
2. *Singular mode*, vienybinis kontaktas, kai žmogus viską priskiria sau — ir teigiamus, ir neigiamus bruožus (ir savi-gyra, ir autoagresiją).
3. *Plural mode*, daugybinis kontaktas, t. y. žmogus palaiko kontaktus su kitais, bet tik siekdamas kokios nors naudos. Čia nėra jokių emocinių ryšių ar sąjungų.
4. *Dual mode*, kontaktas, besiremias abipusiškumu. Tai yra „normalios egzistencinės patirties šaknis“ (Binswangeris). Šiuo atveju kiekvienas žmogus mąsto ne terminais „aš, man“, bet „mes, mums“. Tai yra dalijimasis savo išgyvenimais ir jausmais su kitais žmonėmis bei kitų žmonių jausmų ir išgyvenimų jautimas. Šiam tipui priskirtini kontaktai tarp tėvų ir vaiko, kontaktai su artimaisiais ir

draugais, kontaktai tarp besimylinčiųjų. „Meilė yra ta ypatinga jėga, kuri tokia stipri, kad jos negali nutraukti nei laikas, nei atstumas, nei mirtis“ (Binswangeris).

Toks tarpžmogiškųjų kontaktų sugretinimas rodo, kad egzistencinė psichologija fundamentaliu principu laiko gerus žmonių tarpusavio santykius.

Specifiniai žmonių santykiai neįmanomi be asmeninio ir abipusiai jausmingo kontakto. Kiekvieną elgesį, ir normalų, ir patologišką, galima vertinti atsižvelgiant į šiuos santykius. Pvz., autizmas suprantamas ne vien kaip kontakto su *Mit-Welt* nebuvimas, bet ir kaip tam tikras santykių su gamtos (biologiniu) pasauliu būdas, taip pat kaip tam tikras savojo identiškumo jautimo būdas. Sutuoiktinių porą gali sieti singularinis, dualinis arba pliuralinis kontaktas.

Būdingi subjektyvios patirties bruožai

Keldami sau uždavinį kiekvieną žmogų vertinti pagal jo paties individualų požiūrį ir jo individualią patirtį, egzistencialistai siūlo žmonių potyrius nagrinėti remiantis erdvės ir laiko kategorijomis, kadangi erdvė ir laikas suteikia mūsų išgyvenimams subjektyvų matmenį. Ypač atidžiai šią problemą tyrinėjo mūsų tautietis Eugenijus Minkowskis, egzistencinės fenomenologinės pakraipos psichiatras (Paryžius).

Erdvė yra labai svarbus fenomenologinio žmogaus išgyvenimų aprašo matmuo. Yra žmonių, kurių gyvenimo erdvė didelė; o kiti gyvena tarsi įkalinti labai ankštame plotelyje. Juos iš visų pusių spaudžia jų problemos, aplinka, užduotys.

Vieni yra tartum šaknis suleidę į kokią nors vietą ar problematiką, kiti — lyg neturėtų jokių šaknų — kilnojasi iš vietos į vietą, šokinėja nuo problemos prie problemos, metę vieną stu-

dijų kryptį puola prie kitos, ir niekas negali jų sulaikyti. Tuo tarpu pirmieji yra tarsi supančioti, įmūryti, nepajėgia keliauti.

Skiriamos dvi erdvės: viena plyti tarp to, kas viršuje, ir to, kas apačioje; ji teikia pakilimo ir nuosmukio, svyravimo aukštyrų ir žemyn pojūčius; antroji erdvė — tai horizontali plokštuma (arti ir toli), ji teikia plataus ir siauro horizonto pojūtį.

Binswangeris dar skiria erdvę, kupiną nuotaikų, emocijų šurmulio — ji teikia skambios arba gūdingos, emociškai suskaldytos, gaudžiančios arba slopinančios erdvės pojūtį.

Meilė glaudžia erdvę, mylimieji jaučiasi artimi nepaisant atstumo. Meilės jausmas peržengia erdvę, maži dalykai tampa dideliais.

Minkowskis dar kalba apie šviesią ir tamsią erdvę.

Šviesi ir aiški erdvė — tai ne vien plataus ir tolumo horizonto, perspektyvų ir distancijos potyris, bet ir gebėjimas pajusti tą atstumą. Todėl galima patirti tai, ko neįmanoma numatyti. Šioje erdvėje telpa ir neutralūs, emocinio faktoriaus neturintys jausmai. Čia nuolat kažkas vyksta, kadangi šviesioji erdvė kupina emocijų žaismo, dvejonių, svarbių ir nesvarbių dalykų. Tamsioji erdvė — tai ne šviesos trūkumas, ne vien ryškių horizontų bei perspektyvų nusitrynimasis, tai greičiau miglos potyris. Patologijos atveju iliuzijos taip įsigali, kad žmogus gyvena ne laike ir ne erdvėje, bet tarsi pakibęs tuštumoje.

Yra dar skaisčioji erdvė, kai žmogus esti nutviekstas intensyvios šviesos, pvz., mistinių išgyvenimų ir ekstazių metu.

Minkowskis primena šv. Pauliaus žodžius apie meilę, kuri yra plati, gili, aukšta. Dievo meilė taip pat turi tokius matmenis.

Iš esmės bet kokius išgyvenimus galima sutalpinti į tokias erdves, o jeigu tiriami itin stipraus emocinio atspalvio jausmai, jų patalpinimas erdvėje padeda geriau perprasti žmogaus psichinę būklę.

Laikas: čia turimas omenyje subjektyviai išgyvenamas laikas. Laikas yra svarbus fenomenologinio išgyvenimų aprašymo aspektas. Minkowskis ypač pabrėžia šį matmenį aprašydamas psichinių ligonių tyrimus psichiatrijos klinikoje. Apibūdinant laiką naudojama tokia terminologija: laiką galima pavogti, iššvaistyti, kažkuo užpildyti, užmušti, pasukti atgal, negalima sustabdyti, laikas bėga nevienodu greičiu.

Minkowskis domėjosi problema, kaip galima klasifikuoti normalių ir psichiškai nesveikų žmonių laiko išgyvenimo būdus, ir pasiūlė tokią laiko struktūrą:

Praeitis:

Tolima — apima senų potyrių sritį.

Nesena — apima sritį tų įvykių, kurie jau „persirgti“.

Artima — apima sritį, su kuria gaila išsiskirti.

Dabartis

Ateitis:

Artima — lūkesčių sritis.

Tolima — linkėjimų ir vilčių, maldų ir etinių veiksmų sritis.

Normalus žmogus turi mokėti skirti visus tuos laikus: palikti praeitį už nugaros ir atvirai pasitikti ateitį. Gyvenimas klostosi taip, jog tokia laiko analizė būtinai reikalinga norint teisingai suprasti daugumą išgyvenimų. Sutrikimų gali kilti bet kurioje pakopoje.

Jausmas, kad gyvenimas turi prasmę, priklauso nuo subjektyvaus laiko išgyvenimo. Paskutinė pakopa — tai etinės vertybės, tikslai; čia telpa ir religinės vertybės, kurių žmogus siekia. Tik gerai išugdytas ir nepažeistas sugebėjimas jausti tolimą praeitį leidžia pajusti gyvenimo prasmę, siekti tolimų tikslų. Kai erdvė tampa tuščia, blokuojamas ir laiko jautimas (pvz., mania-

kinės būklės arba psichopatijos atveju). Tuomet blokuojama gyvenimo prasmė. Kai tolina praeitis niekuo neužpildyta, jaučiama tuštuma. Jokie dabarties ar artimiausios ateities tikslai nesusiteiks gyvenimo prasmės jausmo.

Minkowskis siūlo skirti du žmonių tipus: prospektyvų ir retrospektyvų. Prospektyvieji gyvena ateitimi, retrospektyvieji nuolat gręžiojasi atgal.

Brandžios asmenybės koncepcija psichologų ir psichiatrų egzistencialistų požiūriu

Vietoj termino „brandi asmenybė“ dažniausiai vartojamas terminas „sveika, normali asmenybė“. Nepaisant to, kad autoriai vartoja skirtingus apibrėžimus, jie visi pripažįsta, jog bendrieji sveikos asmenybės bruožai yra tokie:

1. Pagrindinis bruožas yra savo elgesio ir savo gyvenimo, buvimo būdo pasirinkimo laisvė. Iš žmogaus laisvės neišvengiamai išplaukia atsakomybė už savo pasirinkimus, už savo išsivystymo lygį. Žmogus, kuris pasirenka neteisingai (kitaip tariant, jeigu jis pasirenka *ne-buvimą* vietoj *buvimo* arba *buvimą atsiskyrus nuo kitų žmonių*), pats atsakingas už savo neurozę arba už neigiamus savo atsainumo padarinius. Jis praranda savo gyvenimo prasmę. Neurozė „liaujasi“ buvusi liga — ji tampa tragišku paties žmogaus netinkamo elgesio rezultatu. Tokio mąstymo padarinys yra štai koks: jei žmogus turi pasirinkimo laisvę, tai jis yra laisvas ir rinkdamasis patologišką elgesį, kadangi neįstengė įveikti savosios egzistencinės dilemos. Tačiau čia reikia pridurti, kad tokie padariniai galėtų būti, jei žmogus aiškiai suvoktų, kas jam atsitiks dėl jo atsainumo. (Skliausteliuose reikia pridurti,

kad tokią neurozės koncepciją — neurozės, kuri yra pelnytą netinkamo elgesio padarinys — pateikia ir kiti autoriai, ypač Mowreris, tvirtinęs, kad žmogus yra atsakingas už savo neurozę, kuri išsivystė dėl pernelyg silpnos vertybių sistemos bei dėl nesugebėjimo brandžiai išgyventi savo moralinę kaltę.)

2. Sveikas (normalus) žmogus pajėgia apriboti ir kontroliuoti kitų asmenų ir aplinkos jam daromą įtaką, taip pat jis pajėgia kontroliuoti poveikį, kurį pats daro kitiems. Galima tą patį formuluoti pabrėžiant kitą aspektą — sugebėjimą ne tik savarankiškai tvarkyti savo santykius su aplinka, bet ir apriboti savo įtaką kitiems.
3. Normalus žmogus pajėgia užmegzti dualinius kontaktus su kai kuriais asmenimis. Tai labai svarbus kriterijus, verčiantis atkreipti dėmesį į neigiamą bruožą, nebrandumo požymį — nepatiklumą ir įtarumą kitų asmenų atžvilgiu, taip pat „nebrandų“ savarankiškumą, nes dualiniai kontaktai rodo žmogaus sugebėjimą užmegzti dialogą, atverti savo vidų kitam žmogui, bet ir sugebėjimą kelti pasitikėjimą kitiems, kurie irgi sugeba dalintis savo vidiniais išgyvenimais.
4. Sveikas žmogus sugeba atsidėti savo asmenybės ugdymui, įveikti su tuo susijusius sunkumus ir ontologinę baimę. Kaip primena Tillichas, „reikia turėti drąsos, kad galėtum būti“. Šiuo atveju brandumo požymis — sugebėjimas imtis sunkių užduočių ir įveikti savo silpnybes.
5. Jourardas sveikos asmenybės bruožu dar laiko savojo silpnumo sukurtą apribojimų transcendentaciją (peržengimą). Tai labai svarbus punktas, kadangi lengviau įveikiama iš išorės kylantys sunkumai negu savasis silpnumas.
6. Franklis mano, kad normalus ir sveikas žmogus jaučia at-

sakomybę už gyvenimo uždavinių įvykdymą, gyvena su-
prasdamas kančios prasmę ir gyvenimo prasmę.

Pateiktieji brandžios asmenybės kriterijai yra būdingi šiai konkrečiai teorijai. Kiekviena asmenybės teorija akcentuoja tam tikrus bruožus ir elgsenas, kurie atrodo svarbiausi ir kuriais labiausiai domimasi aiškinant būtent tą teoriją.

Kyla klausimas: ar gali ir kaip gali žmogus įveikti patologiją, kilusią dėl to, kad jis apleido savąjį vystymąsi arba savąjį tapsmą. Kierkegaardas atsako, kad tokią viltį teikia tikėjimas Dievu, Camus rekomenduoja akceptuoti gyvenimo absurdiškumą, o Tillichas (1952) skatina turėti drąsos būti, kitaip sakant — drąsiai išpažinti savo pažiūras. Ši drąsa garantuoja žmogaus orumą. Ontologinė baimė, netgi neurotiška, verčia žmogų mąstyti apie savo laisvę ir tą jėgą, kuri glūdi kiekviename žmoguje.

Franklis (1960) priduria, kad gyvenimo prasmės ieškojimas ir siekimas rasti tą prasmę negali būti ligos manifestacija. Tai greičiau yra tikrojo žmogiškumo manifestacija. Jo raštuose aptinkame tokią radikalią formuluotę: „Gyvenimo vertės kvestionavimas yra žmogiškas bruožas“ (Franklis, 1960, p. 30). Maddi, komentuodamas šį Franklio apibrėžimą, priduria, kad „žmogaus orumas glūdi tame, jog mes galime kelti gyvenimo vertės ir prasmės klausimus“.

Cituotosios psichiatrų ir psichologų egzistencialistų pažiūros leidžia daryti išvadą, kad egzistencinė psichologija yra ne tiek asmenybės teorija, kaip daugelis kitų teorijų, — ji yra požiūris į žmogaus prigimtį. Psichologinės diagnostikos ir terapijos procedūros telkiasi apie filosofinę žmogaus koncepciją.

Kyla klausimas, kaip čia atsitiko, kad dvidešimtojo amžiaus psichologiją — tą psichologiją, kuri priešinasi grįžimui prie filosofijos ištakų — būtent asmenybės psichologai ir klinicistai

stengiasi žūtbūt sugrąžinti prie tos filosofijos? Kodėl taip yra? Iš dalies atsakyti į šį klausimą galima įsigilinus į egzistencinės psichologijos, o tiksliau — į klinikinės egzistencinės psichologijos atsiradimo aplinkybes.

Apie tai kalba amerikietis Rollas May'us, žymus egzistencinės pakraipos psichiatras ir psichologas, savo knygos „Existence“ skyriuje, pavadintame „Egzistencinio sąjūdžio psichologijoje pradžia ir reikšmė“. Jis pateikia savo apmąstymus po diskusijos su garsiais šios krypties atstovais (Ellenbergeriu, Rogersu, Strausu, Tillichu ir Weigertu. Naudojasi ir Binswangerio straipsniais šia tema). Tų apmąstymų esmė yra tokia:

Egzistencinė pakraipa psichiatrijoje kilo dėl nepasitenkinimo ligtoliniais mokslinių psichiatrinių tyrimų duomenimis bei dėl neadekvačios žmogaus teorijos. Visa tai neleido suprasti paciento. Reikėjo naujos žmogaus sampratos arba naujos žmogaus teorijos. Naują metodą inspiravo šiuolaikinės filosofijos, ypač Heideggerio veikalo „Sein und Zeit“, Husserlio ir Kierkegaardo darbų skaitymas ir studijavimas. Analizės objektu tampa visų pirma žmogus ir jo asmeninis gyvenimas. Ypatingą dėmesį pradėta kreipti į jo egzistavimo, egzistavimo būdo ir to egzistavimo suvokimo problemą. Žmogaus negalima vertinti remiantis kuria nors viena teorija, nesvarbu kokia. Tyrimų objektas privalo būti normalaus ir patologiško egzistavimo struktūra bei tos struktūros pokyčiai.

Šios krypties kūrėjai buvo praktikai, psichoanalitinės (froidistinės) pakraipos psichiatrai — Von Gebssattellis, Bossas, Bally, Binswangeris ir kai kurie jungistai. Jiems kėlė nerimą faktas, kad nors jie ir gydo psichiškai nesveikus pacientus, bet neįstengia suprasti paciento ir išsiaiškinti permainų proceso. Aiškinimai, kuriems buvo naudojamosi psichoanalizės kalba, pasąmonės ir gynybos mechanizmų terminais, buvo nepakan-

kami. Tai buvo nežinomų dalykų aiškinimas nežinomais, o terminologija buvo daugiaprasmė. Jie tai apibrėžė kaip kelią į niekur. Labai atsargiai buvo vertinama ir pati psichoanalizės teorija, kadangi ji buvo labai nutolusi nuo kasdienio, konkretaus gyvenimo. Galima sakyti, kad psichoanalizė tapo nebeaktuali. Ši teorija puikiai tiko Viktorijos epochai, o vėliau jau nebegalėjo nieko patenkinti. Susitraukė jos taikomumo ribos. Pacientų problemos jau buvo kitos, taigi nebebuvo įmanoma toliau kurti mokslą šia kryptimi ir remiantis vien šia teorija.

§ 7. ABRAHAMO MASLOW'O HUMANISTINĖ ASMENYBĖS KONCEPCIJA

A. Maslow'as gimė 1908 m. balandžio 1 d. Bruklina. Tėvai buvo bemoksliai neturtingi žydai iš Rusijos gyvenę skurdžiam Niujorko rajone, tad vėliau, prisimindamas savo vaikystę, jis dažnai sakydavo, jog analogiškoje situacijoje atsiduria vienišas „juodukas“, gyvenantis baltųjų kvartale. Vaikystėje jautėsi izoliuotas nuo visuomenės, neturėjo draugų.

Studijuoti pradėjo Cornellio universitete Niujorke, bet vėliau persikėlė į Viskonsino universitetą, kadangi ten buvo daug garsių psichologų. Studijas baigė apsigindamas doktoratą tame pačiame universitete.

Iš pradžių jis buvo uolus biheavioristas, tačiau greitai atsisakė šios krypties kaip netinkamos žmonių problemoms spręsti. Vėliau pradėjo dirbti Bruklino koledže. Ten jis išbuvo 15 metų ir turėjo galimybių susipažinti su vizituojančiais profesoriais — Adleriu, Frommu ir Karen Horney. Įsigijo taip pat ir psichoanalitiko išsilavinimą.

Antrojo pasaulinio karo metu patyrė sukrečiančių išpūdžių. Po Perl Harboro subombardavimo, būdamas 31 metų amžiaus, jis regėjo keistą eiseną miesto gatvėmis. Tai buvo kupinas pateiktos paradas, skirtas pademonstruoti neapykantą amerikiečiams ir keršto troškimą. Tas paradas tik paryškino karo tragizmą ir neviltį. Tuomet jis apsiverkė ir prisiekė sau, kad visu savo gyvenimu stengsis parodyti, jog žmogus gali ir kai ką daugiau, ne vien nekęsti ir griauti. Norėdamas pasiekti šį tikslą, jis pradėjo tyrinėti pačius sveikiausius.

Po karo jis priėmė pasiūlytą vietą Brandeis universitete ir užsiiminėjo neanalitine, trumpąja psichoterapija. Tapo vienu iš pačių aktyviausių humanistinės psichologijos pradininkų ir propaguotojų.

Mirė 1970 m. birželio 6 dieną.

Pažiūros

Maslow'as stebisi, kodėl psichologai daugiau dėmesio skiria elgesio anomalijoms, nukrypimams, ligoms negu gerosioms žmogaus pusėms. Psichologai pernelyg dažnai įsivaizduoja žmogų kaip būtybę, kuri desperatiškai ginasi nuo kančių, grumiasi su įvairiais gyvenimo vargais, ir daug rečiau kalba apie džiaugsmus, malonumus ir laimę (1954). Tas jo nusistebėjimas atspindi tikrąją dalykų padėtį: viena, daugelis psichologų renka tokia profesinės veiklos kryptį, kaip pagalba kenčiančiam žmogui (klinikinė psichologija), o antra vertus, yra didžiulis tokios pagalbos poreikis.

Psichologija „savanoriškai apsiribojo pasilikdama tik pusę užduočių, tačiau paėmė būtent tą gyvenimo pusę, kuri yra tamsesnė ir mažiau vertinga“. Maslow'as užsibrėžia uždavinį paro-

dyti ir kitą žmogaus pusę — tą geresniąją, šviesesniąją, kad žmogaus vaizdas būtų išsamesnis.

„Leiskite man glaustai išdėstyti tos nujos, besirutuliojančios sveiko žmogaus koncepcijos esmę. Svarbiausia yra tvirtas įsitikinimas, kad žmoguje glūdi jam vienam būdinga prigimtis, kurios struktūra panaši į tą, kokią turi fiziniai ypatumai. Kiekvienas žmogus pasižymi tendencijomis, poreikiais ir sugebėjimais, būdingais visai žmonių padermei, prasiveržiančiais pro bet kokius kultūrinius barjerus, ir tik kai kurie iš jų būdingi vien konkrečiam individui. Tie poreikiai visų pirma yra arba geri, arba neutralūs, bet nėra blogi“. Bruožai vystosi veikiami vidinių veiksmų; daug mažiau juos formuoja aplinkos įtaka.

Patologijos atsiradimą lemia tai, ar žmogus įstengė realizuoti visas savo galimybes ir patenkinti savo esminius poreikius.

Iki tam tikros ribos Maslow'as pritarė Rogerso, Eriksono, Jungo, Mowrerio optimistiškam požiūriui į žmogaus prigimtį. Jis manė, kad įgimtos, vadinasi — instinktyvios tendencijos iš prigimties yra geros ir skatina žmogų stengtis konstruktyviai vystytis, tapti sąžiningam, mandagiam, kilniam, siekti meilės. Jis pritarė Eriksono nuomonei, kad tos gerosios tendencijos vis dėlto yra labai silpnos, ir aplinka jas lengvai gali prislopinti. „Žmonių poreikiai ir gerosios tendencijos greičiau ŠNABŽDA, o ne RĖKIA. Todėl juos sunku išgirsti“. Aplinka gali sustabdyti tas gerąsias tendencijas, gali sukelti neapykantą vietoj meilės, destrukciją vietoj vystymosi ir siekimą sunaikinti save patį.

Maslow'as pasirenka eklektišką metodą. Jis perspėja, kad perdėtas teorinis optimizmas gali būti žalingas, ir kaip priešnuodį nuo optimizmo rekomenduoja priimti kai kuriuos Freudų teiginius apie žmogaus prigimtį. Jis rašo: „Mano tikslas — suintegruoti į vieną teoriją tas dalines tiesas, kurias randu Freud, Adlerio, Jungo... Frommo raštuose“. Maslow'as mano, jog

galima išvengti nevilties aimanų, neva žmogaus prigimtis esanti bloga ir sugadinta, kadangi tai tėra tik dalis tiesos apie žmogų; tačiau reikia besąlygiškai pripažinti, kad žmoguje glūdi giliai įsišaknijusi tendencija vystytis.

Panašiai kaip Allportas ir Rogersas, Maslow'as eksponuoja dualistinę motyvacijų teoriją.

1. Pirmosios rūšies motyvai — tai instinktyvūs impulsai, kurie verčia žmogų rinktis elgesį, sumažinantį ar panaikinantį įtampą bei diskomfortą, pvz., alkį, troškulį, pavojaus jausmą, meilės ir kitų pripažinimo troškimą. Tai yra deficitiniai motyvai (D-motyvai). Esminis ko nors stygius reikalauja patenkinimo. Šie poreikiai yra bendri visiems žmonėms.
2. Kitos rūšies motyvai — tai vystymosi, augimo motyvai; jie susiję su žmogaus egzistavimu aukštesniame, ne biologiniame lygyje, nepriklauso nuo aplinkos ir yra tipiški kiekvienam individualiam žmogui. Tai tokie motyvai:
 - ko nors ieškojimas iš smalsumo,
 - neegoistiška meilė,
 - ko nors mylėjimas nesavanaudiškai,
 - savo potencialų vystymas ir realizavimas,
 - aukščiausiųjų vertybių, tokių kaip gėris, mokslas, religija, realizavimas.

Deficitiniai motyvai išblėsta, kai tik stygius kompensuojamas; vystymosi motyvai tenkinami tik stiprėja.

Maslow'as rašo: „Augimas pats savaime yra žavintis ir atlygi teikiantis procesas. Pvz., pastangos veikti taip, kaip liepia savigarba; būti geru žmogumi; būti geru staliumi; nuolat didėjantis poreikis suprasti save ir pasaulį“.

Deficitiniai motyvai išsaugo organizmą, o augimo motyvai leidžia žmogui funkcionuoti malonesniu, aukštesniu ir sveikes-

niu lygiu. „Deficitinių poreikių tenkinimas padeda išvengti ligos, o augimo poreikių tenkinimas kuria pozityvią sveikatą...”

Augimo motyvai nekyla iš nepasitenkinimo savimi, kaip deficitiniai motyvai. Augimas nereikalauja įtampos sumažinimo, netgi atvirkščiai — vystantis įtampa auga, didėja reikalavimai ir atsakomybės jausmas. Todėl, pvz., Tillichas kelia šūkį, jog reikia drąsos, kad galėtų būti. Augimo motyvacija asmenybės jau nebepataiso, tačiau praplečia horizontus, sustiprina džiaugsmą ir pasitenkinimą gyvenimu.

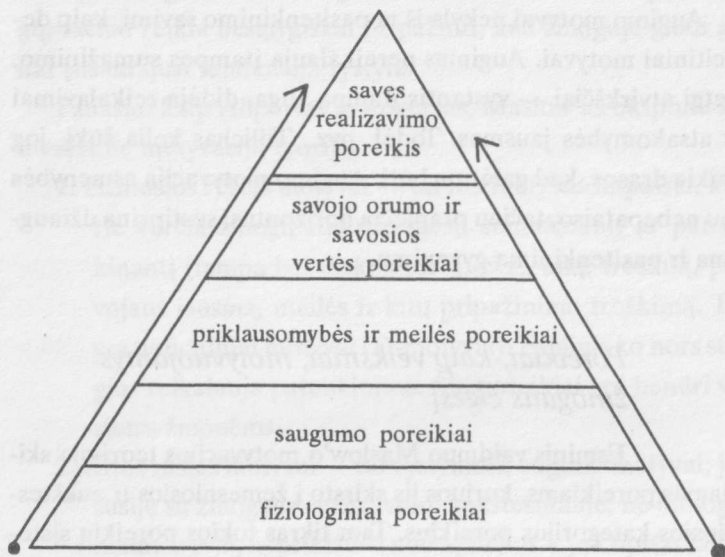
Poreikiai, kaip veiksniai, motyvuojantys žmogaus elgesį

Esminis vaidmuo Maslow'o motyvacijos teorijoje skiriamas poreikiams, kuriuos jis skirsto į žemesniosios ir aukštesniosios kategorijos poreikius. Tam tikras tokios poreikių sistemos antstatas yra vadinamieji buvimo poreikiai (*B-values, being values*). Pirmosios dvi poreikių rūšys būdingos kiekvienam žmogui, o buvimo vertybės potencialiai gali būti lemtos kiekvienam, bet dažniausiai jomis gyvena asmenys, skyrę daug pastangų ir triūso savajam vystymuisi. Tam tikrame, labai aukštame asmenybės raidos lygyje pakinta elgesį motyvuojantys veiksniai, atsiranda naujų, labai individualaus pobūdžio poreikių.

Maslow'as pateikia poreikių teorijos koncepciją, kuri, tiesa, yra gana griežtai kritikuojama, ypač Franklio. Poreikių hierarchija grindžiama tuo, kad jie ne tik sudaro tam tikrą gradaciją pagal svarbą ir poveikio stiprumą; poreikiai hierarchizuojami taip pat pagal jų atsiradimo svarbą bei pagal tai, kiek jie pajėgūs tapti elgesį motyvuojančiais veiksniais.

Žemiausieji biologiniai poreikiai atitinka psichofizinę žmogaus koncepciją. Tai yra pagrindiniai ir patys stipriausi porei-

kiai. Jei jie bent iš dalies nepatenkinami, negali veikti aukštesnieji poreikiai. Tų poreikių hierarchija yra tokia:



1. Fiziologiniai poreikiai: alkis, troškulys, seksas, deguonis, miegas ir šalinimas.
2. Asmeninio saugumo poreikiai: pasireiškia tokiais siekiais, kurie garantuoja ramią aplinką, stabilų, numatomą gyvenimą be chaoso, būgštavimų ir grėsmių. Kartais žmogui padeda žinios apie tai, kaip elgtis grėsmės atveju. Saugumo poreikiai kartais leidžia įveikti grėsmės situacijas ir išvengti katastrofiško skausmo. Tačiau kartais jie vėrčia pasiduoti kokiam nors žmogui arba kokioms nors aplinkybėms siekiant išvengti mirties, pvz., koncentracijos stovykloje. Jeigu kyla konfliktas — ar išvengti pavojaus ir atsisakyti tolimesnio vystymosi, ar atvirkščiai, — dažniau nugali saugumo motyvas.

3. Priklausomybės ir meilės poreikiai. Po to, kai pirmieji du poreikiai patenkinami, stipriau išryškėja priklausomybės ir meilės poreikis („meilės troškimas“). Žmogus taip pat trokšta gerų ir nuoširdžių kontaktų su aplinkiniais, draugais, šeimos nariais. Tai yra du meilės poreikio lygiai:

- a) meilės poreikis, sukeltas kažkokio deficito,
- b) nesavanaudiškas meilės poreikis.

Tačiau kad galėtum siekti aukštesniosios meilės, turi būti patenkintas tas pagrindinės meilės poreikis. (Meilė gali būti arba ėmimas, arba davimas.)

Pastaroji jau yra viena iš buvimo vertybių ir vienas iš labai brandžių poreikių. Meilės, kaip aukštesniosios vertybės (B-vertybės), apibrėžimas papildomas tokiais bruožais, kaip sąžiningumas, natūralumas, pasižymintis nuostata akceptuoti kito žmogaus ir silpnąsias, ir stipriasias puses, bendradarbiaujant ir lygiomis teisėmis bendraujant su mylimu asmeniu, pagarba jam, jo poreikiams ir individualumui.

4. Savojo orumo ir savosios vertės poreikiai. Panašiai kaip Adleris, Rogersas, Frommas ir Eriksonas, Maslow'as nepaprastai svarbiu laiko pranašumo ir pagarbos siekį. Žmogus iš principo nuolat kažko siekia, siekia būti pripažintas ir gerbiamas, tačiau pastarieji poreikiai kyla tik tada, kai yra patenkinti du pirmieji. Maslow'as dar įspėja, kad tikrasis orumo jausmas remiasi vien tik realiais laimėjimais, o ne nepelnyta šlove.

5. Savęs realizavimo poreikis: aukščiausioji poreikių forma, paremta įgimtomis galimybėmis ir gabumais.

Savęs realizavimo esmė — išvelgti ir įgyvendinti savo potencialias galimybes bei gabumus. Kiekvienas žmogus yra kitoks, todėl kiekvienas kitokiu būdu realizuoja šią ten-

dencija: „Žmogus privalo daryti tai, kam yra individualiai gabus“ — muzikantas privalo groti, tapytojas tapyti — jei tikrai nori sutarti pats su savimi. „Kuo žmogus gali būti, tuo jis turi ir privalo būti“.

Maslow'o pateikiamas savęs realizavimo apibrėžimas panašus į Rogerso savęs realizavimo proceso apibrėžimą, bet, Maslow'o nuomone, ši tendencija atsiranda tik tuomet, kai pagrindiniai poreikiai yra bent iš dalies patenkinti. Panašiai kaip Jungo individuacija, taip ir savęs realizavimo tendencija būdingesnė vyresnio amžiaus žmonėms. Siekis įgyti išsilavinimą, butą, darbą, meilę yra tik „pasiruošimas gyvenimui“. Maslow'as mano, kad tik nedaugelis žmonių, pasiekusių aukštesnį išsivystymo lygį, turi tų nepaprastų poreikių, egzistencinių poreikių, ir formuluoja tokią mintį: „Atrodo, kad reikės sukurti visiškai naują motyvacijų teoriją, apimančią žmones, kurie realizuoja save“. Čia jis turi omenyje tai, ką pats vadina META-POREIKIAIS, META-MOTYVAIS arba buvimo vertybėmis — pvz., meilę, grožį, tiesą, gerį, teisingumą. Pastariesiems Maslow'as savo teorijoje skiria daug vietos.

Skirtumas tarp aukštesniųjų ir žemesniųjų poreikių:

1. Aukštesnieji poreikiai yra specifiškai žmogiški. „Poreikis maitintis žmogui būdingas lygiai taip pat, kaip ir visiems gyviems organizmams, poreikis mylėti būdingas, be žmogaus, gal dar nebent žmogbeždžionėms, tačiau poreikis realizuoti save nebūdingas jokiai kitam gyvam sutvėrimui“.
2. Aukštesniųjų poreikių atsiradimas priklauso nuo žmogaus psichinės sveikatos.
3. Aukštesnieji poreikiai yra mažiau savimyliški, ne tokie įkyrūs, tačiau ir ne tokie patvarūs, mažiau atsparūs patologiškos aplinkos poveikiui, turi mažiau galios išlikti ir

atsispirti blogoms įtakoms, tačiau jau pats faktas, kad žmoguije aptikti tokie poreikiai, yra labai vertingas.

Asmens, siekiančio žmogiškosios pilnatvės, charakteristika

Maslow'as, kaip ir Allportas bei Rogersas, stengiasi apibrėžti optimalų žmogaus prisitaikymą. Savo pažiūras jis grindžia tyrimais asmenų, kurie, jo nuomone, pasiekė aukštą savęs realizavimo poreikių patenkinimo lygį. Tam jis naudoja si dar tebegyvenančių ir jau mirusių žmonių, jų tarpe ir istorinių asmenybių (pvz., Jeffersono, Alberto Einsteino, Eleonoros Roosevelt, Williamo Jameso, Alberto Schweitzerio, Barucho Spinozos), biografijų analize, išskiria visiems jiems bendrus bruožus:

1. Realistiškesnis požiūris į pasaulį.

Jiems nebūdingas nei niekuo nepagrįstas optimizmas, nei pesimizmas, nei prietarai. Jie pasižymi sugebėjimu skirti tai, kas yra iš tikrųjų, nuo to, kas tėra tik regimybė, ir teisingiau vertina žmones.

2. Aukštesnis savęs ir kitų akceptavimo lygis.

Jie yra tolerantiški kitiems, sau ir savosioms silpnybėms. Todėl jie mažiau nuogąstauja, yra ne tokie drovūs, tačiau jaučia kaltę kiekvieną sykį, kai jiems nepavyksta įveikti savo silpnybių, nors būtų galėję tai padaryti.

3. Didesnis spontaniškumas ir geresnis savęs pažinimas.

Jie spontaniškesni, elgiasi natūraliai ir geriau supranta savo motyvus, emocijas, geriau žino savo gabumus bei potencijas. Tačiau kitiems sunku juos suprasti, kadangi jie turi savo „etinį kodeksą“, todėl dažnai jaučiasi atskirti nuo aplinkinių.

4. Labiau koncentruojasi ties problemomis.

Jie domisi tuo, kas vyksta šalia jų, išorėje, o mažiau dėmesio skiria introspekcijai. Visada turi kokią nors „misią“, kurią būtinai turi įvykdyti, kuriai skiria daug laiko ir kuri reikalauja iš jų tam tikrų filosofinių ir etinių sprendimų. Jie nekreipia dėmesio į smulkmenas, todėl gyvenimas jiems lengvesnis, ir jie patys yra labiau sugyvenami. Tačiau jie siekia taip pat ir tobulybės.

5. Jiems labiau reikia vienumos ir „privatumo“.

Vienatvę jie mėgsta labiau nei kiti žmonės. Tačiau taip yra dėl to, kad jiems reikia viską patiems apmąstyti; jiems ne taip svarbu, kad aplinkiniai pritartų jų pažiūroms. Kartais aplinkiniai tai laiko snobizmu, nemandagumu arba priešišku.

6. Didesnė autonomija ir atsparumas išorinėms įtakoms.

Kadangi save realizuojančių asmenų motyvacija — vykdyti savo užduotį, atitinkančią jų gabumus ir domėjimosi sritis, o aplinkinių pripažinimas jiems nėra svarbus, jie pasižymi tam tikra nepriklausomybe nuo aplinkos. Kadangi jų meilės ir laimėjimų poreikis yra patenkintas, jiems ne taip reikia manipuliuoti kitais dėl egoistinių tikslų, jie nesibaimina, kad tie kiti juos nuvils. Jie taip pat atsparesni netobulos visuomeninės aplinkos, kurioje gyvena, indoktrinacijai. Jie vengia paplitusio aprangos stiliaus, nesivaiko madų, neskaito madingų knygų, nepaiso visuomenės nuomonės. Kitaip tariant, šie asmenys vadovaujasi savo protu.

Maslow'as rašo: „Save realizuojantys asmenys išmokė mane suprasti, kad tai, ką laikiau normaliu, yra tiesiog liguista arba anormalu: pernelyg daug žmonių neturi sa-

vo nuomonės, jų pažiūras formuoja pardavėjai, reklama, tėvai, propaganda, televizija, laikraščiai ir pan.“

7. Nuoširdesnis džiaugsmo reiškimas ir įvairesnės emocinės reakcijos.

Laimės jausmas ir patiriamas pasitenkinimas visuomet yra trumpalaikis. Pvz., kas nors labai džiaugiasi nauju automobiliu, bet automobilis pasensta, ir džiaugsmui bei pasitenkinimui ateina galas. Save realizuojantys žmonės nuolat džiaugiasi ką tik pasiektais laimėjimais ir kaskart iš naujo mėgaujasi žmogiškosios egzistencijos stebuklais. „Visuotinai įprasta nesistengti kuo ilgiau džiaugtis kartą pasiektu tikslu; tai, kas mums kėlė džiaugsmą, paprasčiausiai yra nuvertinama. Save realizuojantiems žmonėms beveik negalioja nelaimingumo jausmas. Tokiems asmenims šiandien saulėtekis yra lygiai toks pat nuostabus kaip kadaise, kiekviena gėlė jų žavi taip pat kaip visada, — kad net kvapą gniaužia. Tūkstantasis pamatytas vaikas yra toks pat gamtos stebuklas kaip ir pirmasis. Toks žmogus įsitikinęs, kad jo santuoka tokia pat laiminga, kokia buvo prieš 30 metų, ir žavisi savo šešiasdešimtmetės žmonos grožiu taip pat kaip ir prieš 40 metų...“

8. Dažniau patiria nepaprastų išpūdžių. Juos ištinka mistinės akimirkos, ekstazės, susižavėjimai; jie stipriai išgyvena tas vertybes, kurios teikia prasmę jų gyvenimui (meilė, seksas, darbas, kūryba).

9. Didesnis visuomeninis aktyvumas. Maslow'as mano, kad tai labai svarbus brandos kriterijus. Subrendę asmenys moka užjausti ir noriai padeda kitiems. Jeigu kartais ir būna priešišškai nusiteikę kieno nors atžvilgiu, būtinai turi tam labai rimtą pagrindą.

10. Gilesni ir kupini meilės tarpusavio santykiai:

- jie verčiau palaiko glaudžius kontaktus su nedaugeliu asmenų negu daugybę paviršutiniškų kontaktų,
- turi didesnių sugebėjimų mylėti neegoistiškai,
- moka džiaugtis ir didžiulio savo laimėjimais,
- seksą sieja tik su meile, o ne akimirkos afektu.

11. Demokratiškesnis charakteris.

Jie sugeba užmegzti draugystę su įvairių socialinių sluoksnių, rasių, tautybių, etninių grupių ir religijų žmonėmis.

Griežtai priešinasi neteisingumui, nelygybei, žiaurumui ir kitų išnaudojimui.

12. Tokie žmonės geriau skiria gera nuo blogo, priemonės nuo tikslų. Jie turi tvirtus etikos ir moralės standartus; imasi atsakomybės už tai, ką daro, netaiko tokių gynybos mechanizmų, kaip racionalizacija ir savo klaidų projekcija kitiems.

13. Neįprastas humoro jausmas.

Jie nemėgsta tokių pokštų, kurie įžeidžia, skaudina kitus; jiems labiau patinka sąmojingi anekdotai.

14. Didesnis kūrybiškumas.

Labai gaivus, nešabloniškas, kūrybiškas požiūris į gyvenimą net ir tokiuose menkuose reikaluose, kaip maisto gaminimas, vakarėlių rengimas. Čia turima omenyje ne vien meninė kūryba.

Pateikęs „žmogiškąją pilnatvę“ pasiekusių asmenybių charakteristiką, Maslow'as priduria dar vieną pastabą. Jis teigia: „Tobulų žmonių nėra. Todėl visa tai nereiškia, kad save realizuojantys asmenys, net pasiekę aukščiausią lygį, nepatiria įvairių silpnumo akimirkų. Taip pat net ir žemo realizavimosi lygio asmenys kartais rodo požymius, būdingus save realizuojantiems.

Asmuo neprivalo turėti visų išvardytų bruožų, kad būtų galima pripažinti, jog jis iki galo realizavo savo potencijas. Kiekvienas žmogus šioje salėje norėtų būti geresnis negu yra, žmogiškesnis, norėtų būti tikresnis žmogus — tačiau kas gi mums neleidžia tokiems būti?

Mes turime gynybinę nuostatą, priešišką augimui, priešišką aukštesniam mūsų išsivystymo laipsniui“. Tokią nuostatą Maslow'as vadina JONOS KOMPLEKSU. Tuo jis norėjo pasakyti, kad mes bijome ne tik savyje glūdinčio blogio, savojo silpnumo, bet ir savyje glūdinčio gėrio, savosios didybės, nuolat slepiamės nuo paties geriausio savo talento. Visiškai galimas ir realus dalykas, kad kiekvienas žmogus galėtų būti geresnis negu yra, nes kiekvienas turi daug nepanaudotos energijos.

Toliau Maslow'as aiškina studentams: „Tikriausiai yra taip, kad kiekvienas bėga nuo savo asmenybės sandaros diktuojamos paskirties, pašaukimo, gyvenimo misijos. Dažnai bėgame nuo atsakomybės, kurią prisiimti spiria prigimtis, kitaip tariant — nuo tobulybės siekio, bėgame taip, kaip Jona bėgo nuo savosios lemties. Tačiau jis veltui bėgo, ir mes bėgame veltui. Bijome pačių geriausių savo galimybių, panašiai kaip bijome savo silpnybių“.

Maslow'as užduoda savo studentams labai reikšmingą klausimą: „Ar norite būti garsūs, didūs, šventi? Ar norite parašyti knygą? Tapti gerais terapeutais? Šypsotės? O aš klausiu: jeigu ne jūs, tai kas tą padarys? Argi tai savęs realizavimas, jeigu jūs nenorite būti garsūs, geri, šventi? O jei tai tiesa, jei jūs tikrai to nenorite, galiu jums drąsiai teigti, kad jūs neturite ambicijų, nemokate gyventi prasmingai, nesiekiate tobulybės. Ir jei taip iš tiesų yra, PERSPĖJU JUS: jūs visą gyvenimą būsite nelaimingi. Kadangi jūs bėgate nuo savo galimybių ir sugebėjimų, kaip Jona bėgo nuo savosios lemties“.

Todėl žmonės, kurie kažką pasiekė, pačiu savo buvimu verčia mus suvokti savo *nepasiekimus*. Vienas iš esmingiausių Jonos komplekso požymių yra tas, kad mes nepavydime kitiems jų laimėjimų, tačiau jie žadina mumyse kaltės jausmą, silpnumo jausmą, o todėl kelia taip pat priešišumą ir sau patiems, ir kažką pasiekusiems asmenims, ir jų atstovaujamosioms vertybėms. Maslow'as siūlo pamilti tas vertybes, kurių atžvilgiu žmoguje susiklostė šitaip sąlygota neigiama nuostata; tokiu būdu galima pataisyti ir savo santykį su asmeniu, keliančiu tokią nuostatą. Jonos kompleksas gali būti požymis, kad tavasis vystymasis sustojo.

Asmenys, žengiantys savęs realizavimo keliu, iki tam tikro laipsnio jau patenkinę savo pagrindinius poreikius, atsiduria situacijoje, kai siekiant žmogiškosios pilnatvės jiems jau reikia aukštesnių motyvacijų. Maslow'as čia nurodo META-MOTYVACIJĄ. Tokiame asmenybės raidos etape, kai jau patenkintas meilės poreikis, kai žmogus jaučiasi mylimas, turi draugų, turi saikingą (ne perdėtą) savosios vertės ir orumo jausmą, jis ima laukti aukštesnės motyvacijos. Iš principo kiekvienas žmogus, pasiekęs šį lygį, turi vienodas galimybes pasinaudoti meta-motyvacija, tačiau patirtis rodo, kad taip nėra. Daugelis asmenų sustoja šiame gana žemame savosios asmenybės vystymo lygyje. Kažkas viduje užkerta tolimesnį kelią. Maslow'as mąsto apie tokio blokavimo priežastis, nors atsakymą į šį klausimą ne visada galima rasti. Lengviau atpažinti tuos asmenis, kurie per savo gyvenimą nesi ryžo stoti į kovą dėl aukštesnio lygio egzistencijos. Dalindamasis abejonėmis su savo studentais (doktorantais), Maslow'as jiems perskaitė kalbą, kurioje šis klausimas aiškiai formuluotas. Cituotoje kalboje jis pareiškia įsitikinimą, kad savosios asmenybės vystymo tendencija yra įgimta, — jis vartoja apibūdinimą „biologiškai nulemta“. Tai reiškia, kad noras vystytis yra kažkas, ko neišmanoma atsikratyti.

Savosios asmenybės raidos apleidimo padariniai pasireiškia arba kaip neurozės simptomai, arba kaip metapatologijos. Metapatologijas galima pavadinti charakterologiniais bruožais, pastebimais žmogaus elgesyje, jo emocijose, nuostatose ir veikloje.

Maslow'as tokius bruožus vadina „bendrosiomis metapatologijomis“ (*general metapathologies*), atsirandančiomis dėl aukščiausiųjų poreikių ir vadinamųjų „buvimo vertybių“ iškraipymo:

emocijų srityje: gyvenimo džiaugsmo nebuvimas, linksmumo praradimas, nemokėjimas nors kuo džiaugtis, abejingumas, neviltis, apatija, rezignacija, fatalizmas, bejėgiškumas, atsainumas;

gyvenimo prasmės srityje: gyvenimo beprasmiškumo jausmas, vertybių ir gyvenimo tikslo praradimo jausmas, mirties troškimas, jausmas, kad esi niekam nereikalingas;

egzistencinių išgyvenimų srityje: egzistencinė tuštuma, nogeninė neurozė (gyvenimo prasmės praradimo padarinys), filosofinė krizė, vertybių krizė, cinizmas, destruktivumas;

religinių išgyvenimų srityje: desakralizacija, dvasinė krizė, atšalimas, tikėjimo krizė;

tarpusavio santykių srityje: alienacija (susvetimėjimas) — artimesnių kontaktų su kitais žmonėmis atsisakymas.

Tai gana išsamus sąrašas bruožų, atsirandančių, kai žmogus nemėgina gyventi aukštesniame lygyje. Ne visi bruožai pasireiškia viename žmoguje. Pakanka ir keleto iš jų, kad žmogaus funkcionavimas būtų apsunkintas ir jo buvimo problemos sustiprėtų. Maslow'as mėgina išskirti specifines metapatologijas, atsirandančias apleidus kurį nors poreikį arba kurią nors buvimo vertybę. Kaip pavyzdį pateiksiu jo atrastus priklausomybės ryšius tarp vertybių nukrypimų ir jų metapatologinių padarinių. Aukščiausiasias buvimo vertybes Maslow'as vadina meta-poreikiais.

B-vertybėmis Maslow'as vadina buvimo, arba egzistencines, vertybes (*being values*). Jų sąrašas, susidedantis iš 15 vertybių, buvo sudarytas remiantis asmenų, kurie galėjo pasiekti didelių laimėjimų ir kurie išgyveno vadinamuosius nepaprastus potyrius, biografijų ir pasakojimų analize.

Atrodo, kad ypač svarbu atkreipti dėmesį į „specifines metapatologijas“, kurias galima interpretuoti šitaip: tokių bruožų atsiradimas gali būti nuoroda į išvardytųjų nuostatų ar bruožų priežastis — blokavimas, neišgyvenimas, neįvykdytas sprendimas realizuoti savo gyvenime konkrečią vertybę.

Maslow'as taip pat nurodo, kad idealiosios žmogiškosios potencialios, minėtos kaip B-vertybės, gali pasitarnauti kaip psichoterapijos, auklėjimo, šeimyninio gyvenimo tikslai. Kiekviena vertybė turi priešingą bruožą: egoizmas — egoizmo nebuvimas, protas — jausmai, impulsyvumas — kontrolė, sąmoninga — nesąmoninga, laimingumas — liūdesys. Tos priešpriešos sudaro ašį, jungiančią ekstremalias vertybes arba kontinuumą nuo pliuso iki minuso (Maslow'as, 1962).

B-vertybės arba buvimo vertybės — tai aukščiausioji hierarchijos pakopa. Jos susijusios su žmogaus egzistavimu aukščiausiam asmenybės brandos lygyje. Tas, kas stengiasi pasiekti asmenybės pilnatvę arba tobulybę, šventumą, privalo gyvenime vadovautis tomis vertybėmis. Atsisakius įgyvendinti šias vertybes, neįtraukus jų į savęs vystymo, tobulinimosi programą, atsiranda neigiamieji bruožai arba metapatologijos. Metapatologijos ne tik neleidžia vystytis, bet ir labai apsunkina žmonių gyvenimą.

Pvz., jeigu kam nors GĖRIS netaps viena iš svarbiausių vertybių, toks žmogus turės pasirinkti arba blogį, arba niekingumą. Jeigu kas nors gyvenime nesivadovauja TIESA arba aiškiai

BŪTIES VERTYBĖS (B-vertybės)	Nukrypimas, sukeliantis asmenybės patologiją	SPECIFINĖS METAPATOLOGIJOS FORMOS
Tiesa	Melas	Nepasitikėjimas kitais žmonėmis, nepatiklumas ir įtarumas, cinizmas, skepticizmas
Gėris	Blogis arba niekingumas	Kraštutinis egoizmas, neigiama nuostata ir neapykanta kitiems, pasitikėjimas tik savo jėgomis ir rūpinimasis tik savimi, gyvenimo vertybių neigimas, nihilizmas, cinizmas
Grožis	Bjaurumas	Vulgarumas, estetinio skonio praradimas, nuovargis, niūrumas, nemokėjimas atsipalaiduoti
Susilieјimas pilnatvėje, vienovė	Chaosas, atomizmas, ryšio tarp pažiūrų praradimas	Vidinės integracijos stygius, vienijančio principo nebuvimas, blogio ir gėrio interpretacijų nenuoseklumas
Dichotomijos (dvipra- smiškumo) peržengimas, įveikimas	„Juoda — balta“, sustabarėjimas, gradacijos sugebėjimo nunykimas	Alternatyvus mąstymas: balta — juoda, arba — arba; visa ko matymas priešstatoje; karas arba konfliktas su kitais, supaprastintas požiūris į pasaulį
Gyvybingumas (energijos pilnatvė)	Apmirimas	Iniciatyvos nunykimas, įsitikinimas, kad viskas nulemta iš anksto, nenoras išitraukti į bet kokią veiklą, nuobodulys, nesidomėjimas niekuo
Vienatinumas, individualu- mas	Uniformizmas, gyvenimas pagal schemą	Savojo individualumo jausmo praradimas, nuobodulys, „gyvenimo pilkumo“ jausmas, jausmas, kad esi niekam nereikalingas

BŪTIES VERTYBĖS (B-vertybės)	Nukrypimas, sukeliantis asmenybės patologiją	SPECIFINĖS METAPATOLOGIJOS FORMOS
Tobulybė	Netobulumas, nesirūpinimas gerais darbo rezultatais	Nesiėmimas sunkių užduočių, nematymas prasmės stengtis, beviltingumo jausmas
Teisingumas	Skriauda, neteisingumas	Neryžtingumas veikiant, nepasitikėjimas žmonėmis, įtarumas, egoizmas, vadovavimasis džinglių įstatymais
Tvarka	Anarchija, autoritetų smukimas	Neryžtingumas, saugumo jausmo stygius, nesugebėjimas numatyti, budrumo poreikis, įtampa, atsargumas
Paprastumas	Komplikuotas sudėtingumas, vidinės integracijos stygius	Perdėtas sudėtingumas, reikalų ir gyvenimo sričių supainiojimas, vertybių konfliktas, pasimetimas
Lengvumas, kaip pastangų neišvengiamy- bės nejauti- mas	Pastangų nejautimas	Nuovargio jausmas, pervargimas, jausmas, kad iš tavęs reikalaujama labai didelių pastangų, sustabarėjimas, negrabumas
Vidinė nepriklausomybė	Vadovavimasis atsitiktiniais, okazionalizmas	Neaiškiai įsivaizduojamas nepriklausomybės jausmas, įsitikinimas, kad esi stebimas, autonomijos stygius

nesupranta, kas yra tiesa, jis turi rinktis melą. Jeigu kas nors savo gyvenime aplenkia TOBULYBĘ kaip vertybę, tai reiškia, kad jis atsisako maksimalizmo nuostatos ir šitaip parodo, jog jam visiškai ar beveik nerūpi aukščiausiosios vertybės, toks

žmogus lieka žemiausiame asmenybės raidos lygyje. Viena iš priežasčių, kodėl žmogus jaučia gyvenimo beprasmybę, neviltį, nepasitenkinimą savimi, kodėl jis palūžta, — tai kaip tik atsisakymas realizuoti šią vertybę, tokią svarbią žmogiškai būčiai.

Kitas Maslow'o nuopelnas yra tas, kad jis pabrėžia, kaip svarbu tirti sveikus, kažko gyvenime pasiekusius žmones; svarbu taip pat atskirti motyvus bei poreikius, kylančius vien dėl juntamo trūkumo (*deficiency*), nuo pozityviųjų motyvų, skatinančių veikti siekiant sunkių, tolimų tikslų, kurie atlieka savęs realizavimo veiksmių vaidmenį.

Kritinė pastaba, dažniausiai pasitaikanti Maslow'o kritikų raštuose — tai jo perdėtas optimizmas. Neabejotinas jo nuopelnas — kad jis drauge su kitais psichologais humanistais ir egzistencialistais padeda žmonėms „būti tuo, kuo jie turėtų būti“. Reikia pabrėžti ir didelį jo indėlį inicijuojant ir palaikant psichologų humanistų, priklausančių „trečiajai jėgai“ psichologijoje, veiklą.

II skyrius:

PSICHOLOGINĖS KRIZĖS

§ 1. ĮVAIRIOS KRIZĖS TERMINO SAMPRATOS

Krizės terminas kasdieniniame gyvenime reiškia pavojingą linkmę besirutuliojančią situaciją. Medicinos moksle jis laikomas vienu iš seniausių terminų, vartojamų gydymo praktikoje. Hipokratinėje medicinoje „krizė“ reiškė ligos kulminacijos momentą, kai ligos požymiai sustiprėja ir ligonio būklė pasidaro pati sunkiausia, o po to įvyksta ligos persilaužimas, ir ligonis arba galutinai nusilpsta ir miršta, arba ima sveikti.

„Išpažintyje“ šv. Augustinas aprašo savo atsivertimą, ten randame tokį fragmentą: „O pamilo ji tą žmogų [turimi omenyje šv. Monika ir Ambraziejus] tarsi Viešpaties Angelą, kadangi žinojo, jog tai jis sužadino mano laikinas abejones bei svyravimus, ir buvo tvirčiausiai įsitikinusi, kad aš tarytum po ligos pasveiksiu po šito pavojingos būklės paūmėjimo ir tam tikro sustiprėjimo, kurį gydytojai vadina krize“ (VI, 1). Krizės terminas čia pavartotas ta pačia prasme, kokią jam teikia ir šiuolaikinė psichologija.

Krizės sampratos ribos metams bėgant kito ir buvo tai plečiamos, tai siaurinamos. Šiuo metu biologinės krizės terminas nyksta, o terminas „psichologinė krizė“ yra visuotinai vartojamas psichiatrijoje ir klinikinėje psichologijoje, taip pat ir asmenybės psichologijoje. Tačiau stinga vartosenos vienaprasmiškumo, stinga ir išplėtotos krizių teorijos.

Krizės terminu dažnai pakeičiami kiti terminai, tokie kaip stresas, konfliktas, sunki situacija, nenormali reakcija netekus artimo žmogaus (sielvartas), arba apskritai taip vadinama situacija, kai nedelsiant būtina aplinkinių pagalba ir intervencija į asmens aplinką. Dėl krizės termino daugiaprasmiškumo keblu naudotis literatūra, tenka nuolat atsižvelgti į tai, kokia prasme jis vartojamas ir kaip plačiai suvokiamas (Hass, 1978).

Krizės terminas taikomas visoms situacijoms, reikalaujančioms kokio nors esminio sprendimo, dėl ko laikinai sutrinka žmogaus ar grupės žmonių psichinė pusiausvyra arba prarandama visuomeninė pusiausvyra. Kaip krizių priežastys nurodomi, pvz., šeiminio ar vedybinio gyvenimo sunkumai, politinės įtampos periodai, karai, revoliucijos, badas, nedarbas, infliacija, katastrofos, terorizmas arba egzistencinės problemos, vertybių sistemos bei gyvenimo prasmės praradimas bei kitos sunkios asmeninės problemos (Bochnikas, Richtbergas, 1978).

Klinikiniais tikslais mus visų pirma domina tokia krizės samprata, kuria remiantis galima diagnozuoti elgseną, apibrėžiamą kaip ūmi arba chroniška krizė, kelianti grėsmę asmenybės vientisumui. Psichologijoje dažniausiai vartojame terminą, pasiūlytą Lindemanno ir Caplano (1944, 1961, 1964). Jie įvedė krizės terminą į psichologiją ir psichiatriją pasirėmę daugybe klinikinių bandymų ir tyrimų. Pabrėžiama, kad šis terminas reiškia sveiko žmogaus reakciją į sunkią situaciją, kurioje negalima pasinaudoti turimais problemų sprendimo ištekliais, nes jų

nebepakanka. Nėra paruoštų būdų, kaip įveikti tokią situaciją, todėl prasideda išėities ieškojimo fazė. Kažkokia kliūtis sutrukdydė siekti labai svarbių gyvenimo tikslų.

Kitas krizės apibrėžimas, taip pat liečiantis šių mūsų apmąstymų esmę, — tai klasikinis apibrėžimas, pasiūlytas didžiojo amerikiečių psichologo Allporto: „Kas iš tiesų yra krizė? Tai emocinio ir protinio streso situacija, reikalaujanti per trumpą laiką pakeisti perspektyvas. Tie perspektyvų pokyčiai dažnai sukelia asmenybės struktūros pokyčius. Šie pokyčiai gali būti progresyvūs arba regresyvūs. Kaip aiškėja iš paties apibrėžimo, žmogus, patekęs į krizinę situaciją, neįstengia išlikti ramus, t. y. neįstengia ji ištikusios traumuojančios situacijos apmalšinti taip, kad galėtų imtis jau žinomų nuolatinių elgesio būdų, ir neįstengia pasinaudoti nesudėtingais įprastiniais prisitaikymo būdais“.

Cituotasis apibrėžimas aprėpia esminius krizės bruožus: tai sunki situacija, kuri susiklosto nelauktai, reikalauja iš jos paliesto žmogaus didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų prisitaikyti prie sunkumų, kai senieji būdai nuvilia ir pasirodo esą neveiksmingi.

Kiek kitoks aspektas paliečiamas Lazaruso apibrėžime (1966): „Krizė kyla tada, kai koks nors asmuo arba žmonių grupė kokį nors apibrėžtą laiko tarpą susiduria su kokiais nors reikalavimais, kurių įvykdyti neįstengia arba yra beveik išsėmę savo galimybes įveikti sunkią situaciją... Pats krizės sunkumas prislegia individą ar grupę tuo gyvenimo tarpsniu, kuriame stipriausiai juntama grėsmė ir frustracija, kurios niekaip neleidžia prisitaikyti“. Šiame apibrėžime akcentuojamas dirgiklis (stresorius), sukeliantis neigiamus pokyčius, dėl kurių pasidaro sunku arba neįmanoma prisitaikyti.

Krizė gali būti suprantama kaip psichologinė būklė, kurią

įmanoma išskirti iš kitų elgsenos būdų, turinti savo pradžią, pabaigą ir savo raidą. Galima nustatyti krizės dinamiką, raidos faziškumą bei stiprėjimo pokyčius; krizės turi savo struktūrą, vien joms būdingus komponentus ir viena nuo kitos skiriasi grėsme, kurią jos kelia asmenybės vientisumui ir gyvybei. Krizė gali vystytis chroniškai, o gali turėti vien ūmiąją fazę, trunkančią iki 6 savaičių. Krizė gali daug sykių pasikartoti tam pačiam asmeniui. Krizės ištikti asmenys labai noriai priima kurio nors artimo žmogaus pagalbą, patys jos ieško, nes jaučiasi bejėgiai. Jiems taip pat reikia profesionalios psichologo, psichiatro ir dvasininko pagalbos.

Daugelyje pasaulio šalių įsteigta gausybė Krizių klinikų (*Crisis Clinics*), kuriose 24 valandas per parą teikiama pagalba ir parama asmenims, patekusiems į ūmią krizės fazę ir neretai besigrumiantiems su noru išspręsti savo problemą savižudybe. Mes esme dar tik pradėję tokių klinikų organizavimo darbus. Viename iš Vokietijoje vykstančių tarptautinių simpoziumų, skirtų krizių įveikimo problemoms, buvo iškeltas toks klausimas: kaip galime paaiškinti tą faktą, kad tokios klinikos darosi vis reikalingesnės, ir kodėl vis daugiau žmonių naudojami tokia pagalba? Diskusijos metu į šį klausimą buvo atsakyta taip: mūsų laikų žmonės yra silpnesni, ne tokie atsparūs sunkumams, vargiai ištveria situacijas, kurios pažeidžia saugumo jausmą, pernelyg dažnai nuo krizinių situacijų gelbstisi alkoholizmu, farmakomanija, toksikomanija bei, deja, savižudybe (Haase, 1978). Kai kurios krizės nėra gilios ir nesiemia kokia nors rimta psichologine problema, — jos yra tik laikino pobūdžio. Tokiose situacijose pakanka intervencijos į aplinką, bet nereikia ilgesnės psichoterapijos. Ankstyva intervencija leidžia apsisaugoti nuo neigiamų krizės padarinių.

Krizę gali sukelti ne tik sunki situacija, bet ir džiaugsmingi

įvykiai, kurie reikalauja didelių permainų kasdieniniame gyvenime ir asmenybės struktūroje. Dėl tų pokyčių, nors jie ir teigiami, žmogus vis dėlto gali kurį laiką jaustis sutrikęs. Pavyzdžiui, tokia didelė gyvenimo būdo ir lūkesčių permaina gali būti ištėkėjimas, ilgai laukto kūdikio gimimas, paaukštinimas pareigose, gyvenamosios ar darbo vietos pakeitimas. Prisitaikymas prie sėkmingai pagerėjusių gyvenimo sąlygų irgi reikalauja jėgų. Gautas pagyrimas ar aukštos pareigos kartais irgi tampa gilios krizės priežastimi, kadangi žmogus ne tiek džiaugiasi sėkme, kiek jaučiasi slegiamas prisiimtų pareigų ir pernelyg didelės atsakomybės. Jis bijo naujų užduočių.

Ne kiekviena sunki situacija sukelia krizę, o tik tokia, kuri susiklosto esant šioms aplinkybėms:

1. Kai kyla labai stipri įtampa, kuri trukdo normaliai funkcionuoti.
2. Kai problema yra bent jau subjektyviai labai svarbi.
3. Kai žmogus sutrinka susidūręs su sunkia problema ir nežino, kaip turi toliau elgtis ir ką turi daryti.
4. Kai psichinio diskomforto pojūtis trunka daug ilgiau negu įprastai susidūrus su problemomis.
5. Kai nesulaukiama artimųjų pagalbos bei paramos.

§ 2. KRIZĖ, FRUSTRACIJA, STRESAS IR KONFLIKTAS

Tarp psichinių būklių, kurias vadiname krize, frustracija, stresu ir konfliktu, esama panašumų ir skirtumų. Kartais šie terminai vartojami kaip sinonimai, kas nėra teisinga, bet dažniausiai ir frustraciją, ir stresą, ir ūmų konfliktą atsižvelgiant į simptomų ir padarinių asmenybei panašumą galima pa-

vadinti krize. Norėdami griežčiau apibrėžti šiuos terminus ir parodyti išvardintų psichologinių būklių ar su jomis susijusių išgyvenimų panašumus ir skirtumus, galime pamėginti supriešinti tas sąvokas.

Krizė ir frustracija

Frustracija kyla tada, kai kokia nors kliūtis užblokuoja motyvuotą siekį ką nors įvykdyti, patenkinti poreikį ar troškimą gauti satisfakciją.



Kliūtis gali būti išorinė, — jei kokios nors aplinkybės ar koks nors asmuo sutrukdyt pasiekti tikslą, — bet gali būti ir vidinė, vadinasi, kilusi iš paties žmogaus negabumo, neįgudimo, aplaidumo ar kitos silpnybės. Toks atskyrimas yra esminis, kadangi priklausomai nuo kliūties kilmės ir stiprumo kyla skirtingos reakcijos. Kliūtys, kilusios iš išorės, dažniausiai sužadina pykčio ir agresijos reakcijas, nukreiptas prieš aplinkinį pasaulį, prieš kitus asmenis, idėjas, institucijas, o vidinės kliūtys dažniau sukelia autoagresiją, kai žmogus visą nepasitenkinimą nukreipia į save, bausdamas save, jausdamasis menkavertis, kaltindamas save arba atlikdamas įvairius autoagresijos aktus, įskaitant savižudybę. Agresija yra dažniausiai pasitaikanti reakcijos į frustraciją forma (Dollardas, Milleris). Ar agresija bus nukreipta į išorę, ar į save, lemia ne vien frustraciją sukėlusios kliūties pobūdis, bet ir asmenybės bruožai, gynybos mechanizmų stiprumas, sugebėjimas pakelti frustra-

ciją bei — didele dalimi — biografiniai duomenys ir aplinkos pavyzdžiai.

Jeigu frustracija buvo stipri, lietė subjektyviai svarbius tikslus, truko ilgesnį laiką, jeigu frustraciją išgyvenantis žmogus neįstengia rasti būdo sunkiai situacijai įveikti ir jeigu jis nesulaukia kito žmogaus paramos, tuomet jau reikia kalbėti apie didėjančią psichologinę krizę. Tokiu atveju nebelieka skirtumo tarp frustracijos ir krizės išgyvenimų.

Krizė ir stresas

Streso sąvoką į mokslą įvedė kanadietis endokrinologas ir fiziologas Hansas Selye 1936 m. vystydamas Bernardo—Cannono mintį apie homeostazę ir žmogaus organizmo adaptaciją. Pirminė termino versija buvo „fiziologinis stresas“ ir reiškė organizmo būklę, kai jo pusiausvyra pažeista kokio nors dirgiklio, pvz., ligos, operacijos, infekcijos, intoksikacijos, kraujoplūdžio, šoko, apšvitinimo rentgeno spinduliais ir pan. Tokiu atveju organizmas, padedamas bendrosios adaptacijos sindromo, siekia atgauti prarastą fiziologinę pusiausvyrą (homeostazę). Jeigu organizmas „atakuojamas“, pirmoji reakcijos fazė būna nerimo fazė, kuriai būdingas fiziologinių gebų susilpnėjimas. Tuo metu neveikia gynybos mechanizmai. Tik antrojoje fazėje pasiekama tam tikra stabilizacija — gerai veikiančios organizmo savigynos padarinys, bet tai brangiai kainuoja. Tačiau po kurio laiko prasideda trečioji fazė — fizinio išsekimo, nuovargio fazė. Stresą gali sukelti bet koks stiprus, netikėtas, ilgai trunkantis dirgiklis, — pvz., pernelyg didelė kaitra arba pernelyg stiprus atšalimas, fizinės pastangos, nesaikingas gyvenimo būdas, minimalus miego kiekis, cigaretės, alkoholis ir pan.

Į psichologiją buvo įvesta ir psichologinio streso sąvoka. Jis

veikia panašiai kaip fiziologinis (sisteminis) stresas. Tikrai šiuo atveju ir dirgikliai, ir padariniai yra psichologiniai, bet jeigu psichologinis stresas perstiprus, tada jis pasireiškia ir somatinės ligos simptomais ar bent jau somatiniais negalavimais — pvz., nemiga, apetito stoka, galvos skausmu, smarkiu širdies plakimu, skrandžio sutrikimais ir pan.

Psichologinis stresas gali reikšti, kad jo priežastis yra psichologinė, bet gali reikšti, kad vyksta ne vien organizmo, o ir psichinė reakcija. Pavyzdžiui, jei kas nors ryžtasi, tarkim, kardiologinei operacijai, tai šis faktas yra stresas ne vien paciento organizmui, bet ir psichikai. Liga, kitaip tariant — fiziologinis dirgiklis, gali sukelti psichologinę reakciją.

Dar vienas svarbus elgsenos bruožas, išryškėjantis veikiant grėsmingam dirgikliui (stresoriui), — tai organizmo ir psichikos nepasiruošimas tinkamai sureaguoti; senieji savisaugos mechanizmai pasirodo esą neveiksmingi. Pastarasis bruožas labai supanašina psichologinio streso ir psichologinės krizės apibrėžimus.

Lazarusas (1966) fiziologinį stresą nuo psichologinio atskiria šitaip: psichologinio streso atveju koks nors stipriai veikiantis dirgiklis suvokiamas kaip grėsmė, kaip kažkas, kas sukels fizinį ar psichinį skausmą, privers kentėti. Na o fiziologinis stresas yra organizmo reakcija į jau esamą, o ne laukiamą skausmą. Psichologinio streso atveju skausmo ir pavojaus gali būti tikimasi arba baimingai laukiama.

Rapoportas (1962) teigia, kad streso poveikis potencialiai kenksmingas sveikatai, o krizė visų pirma teikia galimybę asmenybei augti. Bloomas (1966) atsižvelgia į trukmę ir mano, kad krizė yra trumpalaikė (ūmi fazė), o stresas trunka ilgiau.

Psichologinį stresą gali sukelti bet koks dirgiklis, žadinantis baimę ar nerimą, pvz., studentui tai būtų koks nors sunkus egza-

minas arba egzaminas pas griežtą ar labai gerbiama profesorių; stresas yra dalyvavimas kare, bet tas pat faktas gali būti stresas ir kare dalyvaujančių kareivių šeimoms. Dažnai ne pats egzamino faktas yra stresas, bet tai, koku būdu egzaminuojama.

Kiekviena krizė gali kilti iš streso ir atvirkščiai. Kai kurių krizių tipų ryšys su stresu yra akivaizdus, kitų — ne.

Krizė ir psichologinis konfliktas

Konfliktas yra psichologinė būseną, atsirandanti situacijoje, kai žmogus suvokia turįs pasirinkti vieną iš mažiausiai dviejų elgesio būdų, arba yra užsibrėžęs kelis skirtingus tikslus, arba nori patenkinti du skirtingus poreikius. Jis privalo apsispręsti, todėl jame grumiasi skirtingi motyvai. Pasirinkimas sunkus, jis pasireiškia ir vidiniais išgyvenimais, ir išorine elgsena.

Kiekvienas konfliktas susideda iš šių komponentų: neryžtingumo, suvokimo, kad galima suklysti, blogo sprendimo baimės arba neatitaisomo sprendimo baimės.

Blogas sprendimas gali pakenkti pačiam žmogui bei jo artimiesiems arba pačiam reikalui. Blogas sprendimas yra blogas ne moraline prasme. Žmogus turi visų pirma išsiaiškinti, kurią alternatyvą jis nori pasirinkti. O tik paskui jau rinktis. Sunkumų gali kilti bet kuriame konflikto grandinės išgyvenimo etape.

Svarbiausias ir būdingiausias konflikto komponentas yra neryžtingumas. Žmogaus, atsidūrusio konfliktinėje situacijoje, elgsenos intensyvumas gali būti labai skirtingas; jis priklauso nuo to, ar konfliktas susijęs su kokiais nors nereikšmingais reikalais, ar su gyvenimiškai labai svarbiais. Pvz., konflikto priežastis gali būti svarstymas, kokį pasirinkti gyvenimo kelią, kurią gyvenimo draugę, kokį pašaukimą, radikalizmą ar minimalizmą ir pan. Kuo svarbesnis klausimas, tuo daugiau laiko reikia

neryžtingumui įveikti ir subręsti rimtam sprendimui. Tačiau neryžtingumo ir dvejonių priežastis gali būti ne vien pats dalykas, kurį būtina pasirinkti. Dvejonės ir neryžtingumas gali labai sustiprėti dėl asmeninių išgyvenimų, tam tikrų asmenybės bruožų, emocionalumo, neurotiškumo. Neryžtingumas, jaučiamas konflikto metu, savo ruožtu gali kilti dėl dviejų priežasčių: esti neryžtingumas prieš apsisprendžiant bei pasirenkant ir neryžtingumas, kuris labai stipriai pasireiškia tik po to, kai sprendimas priimtas ir konfliktas išspręstas. Mat pradedama abejoti, ar pasirinkta teisingai. Kai kurie asmenys, ypač psichasteninio tipo neurotikai, po kiekvieno, net visai nereikšmingo sprendimo patiria sunkumą, nes niekaip negali susitaikyti su savo pasirinkimu; jiems neryžtingumo jausmas nepraeina. Iš esmės psichastenikai labai retai iki galo išsprendžia problemą, jiems visada pritrūksta ryžto. Mat jiems sunku susikurti subjektyvų savo sprendimų pojūtį, jie abejoja netgi objektyviais autoritetinių žmonių vertinimais. Juo svarbesnis reikalas, tuo didesnis neryžtingumas, taip pat juo arčiau tas metas, kai būtinai teks priimti galutinį sprendimą, tuo didesnis neryžtingumas ir nerimas juos apima. Pvz., juo arčiau operacija, kuriai reikia ryžtis, tuo didesnis neryžtingumas; juo arčiau santuokos ar išadų data, tuo didesnis neryžtingumas, tuo labiau ryškėja konflikto požymiai.

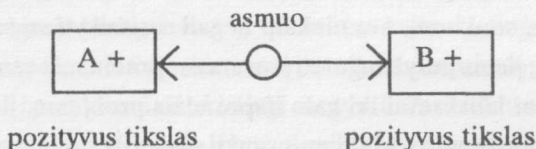
Konfliktų modeliai

Galima išskirti keletą konfliktų modelių, o tarp jų — keletą konfliktų rūšių. Ribos tarp jų, kaip visada, neryškios, tačiau tokia klasifikacija labai svarbi klinikiniu požiūriu, ypač kai tenka įvertinti konflikto sunkumą ir pritaikyti tinkamą terapiją.

I MODELIS: skirtingų tikslų pasirinkimas, skirtingų poreikių tenkinimas, skirtingų elgesio būdų pasirinkimas (Milleris, Dollardas).

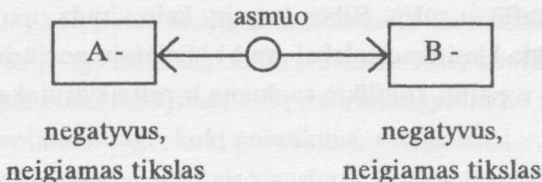
Šio modelio konflikto esmę sudaro motyvų kova, kurios tikslas — pasirinkti kurį nors iš mažiausiai dviejų tikslų, poreikių arba elgesio būdų. Remiantis Levino pasiūlyta teorija čia galima išskirti tris konfliktų rūšis.

1. Potraukio ir potraukio konfliktas:



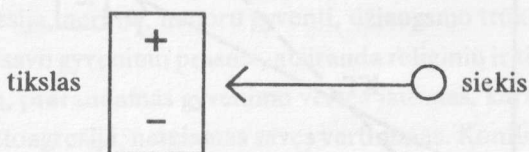
Reikia rinktis vieną iš tikslų, nors norėtusi pasiekti ir vieną, ir kitą. Patrauklaus tikslo tenka atsisžadėti. Tiesa, kai galų gale pasirenkamas vienas kuris tikslas, juntamas pasitenkinimas, bet už tai buvo užmokėta motyvų kova, dvejonėmis ir neryžtingumu. Pvz., reikėjo pasirinkti vieną iš dviejų patrauklių studijų krypčių arba vietą, kur praleisti atostogas — kalnuose ar prie jūros, arba apsispręsti — būti dvasininku ar pasauliečiu, arba apskritai pasirinkti gyvenimo kelią.

2. Vengimo ir vengimo konfliktas:



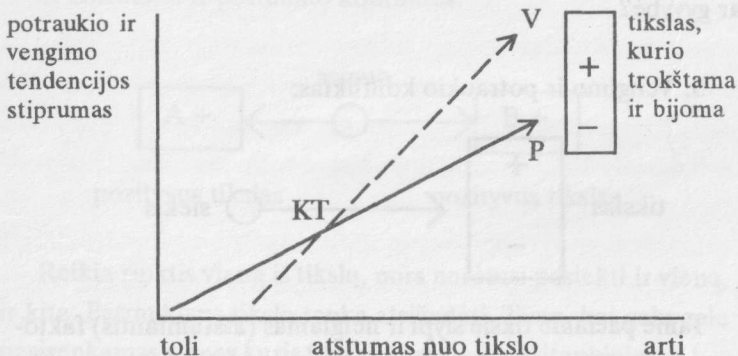
Šiame konflikte abu alternatyvos nariai turi neigiamą atspalvį, kitaip tariant, tenka rinktis kažką, kas yra nemalonu, sunku, skausminga, bjauru, tačiau pasirinkti būtina. Žmogus turi ryžtis kažkokiam nemalonumui arba skausmui, pvz., ar leisti operuojamam, nors rezultatas nenumanomas, ar atsisakyti gydymo? Ar prisipažinti kažkokią kaltę, ar ją nuslėpti ir kęsti sąžinės graužatį? Ar nuslėpti sau skaudžius dalykus, jei dėl to nukentės kažkas kitas, nes įtarimai kris ant nekalto žmogaus? Gyventi ar negyventi? Arba — jei kas prieina ir klausia: pinigai ar gyvybė?

3. Vengimo ir potraukio konfliktas:



Tame pačiame tiksle slypi ir neigiamas (atstumiantis) faktorius, ir papildomas — viliojantis. Vienas poelgis, vienas veiksmas iš karto susijęs su abiem faktoriais, kitaip tariant — neįmanoma pasiekti malonumo tuo pat metu nepatiriant nemalonumo ar skausmo. Šios rūšies konfliktams, o jų padariniai patys sunkiausi, priklauso moralinio pobūdžio konfliktai. Rinkdamasis kokį nors veiksmą, nors ir suteiksiantį malonumo, žmogus kartu renkasi ir moraliai smerktiną elgesį, kuris kelia nuodėmės ir kaltės jausmus. Pvz., ką nors vogdamas ar apgaudinėdamas jis gali įsigyti gražų daiktą, bet drauge ir sąžinės graužatį; jei tikintis žmogus pasiryžta gyventi ir kurti šeimą nesusituokęs su mylimu asmeniu, jis pasirenka ne vien gyvenimo džiaugsmus, bet ir elgesį, dėl kurio nuolat jaučia kaltę, kartais — gėdą, sąžinės graužatį.

Šios rūšies konfliktas yra labai svarbus veiksnys gilios psichologinės krizės genezėje, taip pat ir suaugusio žmogaus neurozės genezėje. Milleris labai pabrėžė neišspręstų konfliktų vaidmenį neurozės genezėje, ypač daug dėmesio jie su Dollar-
du skyrė tyrimams, kaip reaguojama ir elgiamasi išgyvenant konfliktus. Jie suformulavo konflikto dėsnius, kuriais remiantis galima suprasti ir paaiškinti žmogaus, patekusio į šios rūšies konfliktą, elgseną. Konflikto dėsnius galima pavaizduoti šitaip:



V = vengimas P = potraukis KT = kritinis taškas

Konfliktų dėsniai:

1. Juo arčiau tikslo esame, tuo potraukio jėga stipresnė.
2. Juo arčiau tikslo esame, tuo vengimo jėga stipresnė.
3. Vengimo jėga stiprėja greičiau nei potraukio jėga.
4. Vengimo ir potraukio jėgų susilyginimo taškas yra **KRITINIS TAŠKAS**: abi jėgos vienodai stiprios, žmogus nepajėgia veikti ir spręsti.
5. Žemiau kritinio taško stipresnis yra potraukis.
6. Aukščiau kritinio taško stipresnis yra vengimas.

Kritinis taškas yra momentas, kai užsimezga neurozė ar bent jau gilaus ir ilgalaikio konflikto etiologinis faktorius. Tada išryškėja požymiai, analogiškai krizių metu pasitaikantiems požymiams:

- atrodo, kad sunkumai neišsprendžiami,
- įprastinių būdų susidoroti su sunkumais nebepakanka,
- stiprėja sutrikimo, bejėgiškumo, beprasmybės pojūtis ir įtampa.

Šios krizės ūmiai fazei tipiška elgsena yra nesugebėjimas pasiryžti pakeisti elgseną, kuri tą konfliktą sukėlė. Žmogus aiškiai suvokia, ką reikėtų daryti, tačiau neturi tam jėgų. Tokioje kritiškoje situacijoje paprastai skundžiamasi prasta savijauta, depresija, nerimu, nenoru gyventi, džiaugsmo trūkumu, abejojama savo gyvenimo prasme, atsiranda religinių ir tikėjimo sunkumų, prarandamas gyvenimo vertės jausmas, kartais prasideda autoagresija, neigiamas savęs vertinimas. Konflikto priežastis tarsi nutolsta į kažkelintą planą. Taip išsikeroję konfliktiški išgyvenimai rodo, kad konfliktas gilus ir ilgalaikis.

Moraliniai konfliktai paprastai ir būna tokie stiprūs, jie apima visą žmogų ir todėl dažnai tampa neurozes sukeliančiais veiksniais. Jie būna gilių psichologinių krizių priežastis.

II MODELIS: padarinių anticipacija

Šis konflikto modelis pasiūlytas Thomae (1960), išvystytas Fegerio (1978); jis liečia intraindividualų, tai yra vidinį asmens konfliktą. Konfliktinę situaciją sukelia bandymas suprasti tuo metu susiklosčiusią situaciją, kuri greičiausiai suteiks daug asmeninių kančių.

Suprasti — reiškia:

- suvokti, kokia svarbi man yra ši situacija,

- suvokti, dėl ko iš tiesų visa tai vyksta,
- suvokti, koks stiprus mano polinkis ieškoti alternatyvų (kokios stiprios alternatyvų preferencijos).

Nuo visų šių faktorių priklauso konflikto sunkumas; tuo metu taip pat pabunda noras gauti daugiau informacijos apie situaciją. Dėl neryžtingumo linkstama prie padarinių anticipacijos, svarstomos jų pasekmės — norisi išsirinkti geriausią alternatyvą. Jeigu vertinimas neigiamas, ieškoma toliau, ir neryžtingumas dar didėja. Konflikto sprendimas priklauso nuo svarbos, kuri teikiama konfliktinei situacijai.

Čia reikia išskirti du atvejus: kai imamasi veikti naujojoje situacijoje ir situacijoje, su kuria jau buvo susidurta ir patirta neigiamų išpūdžių. Pvz., jei nutariama, kad geriausias konflikto sprendimas bus pakeisti gyvenamąją vietą, tai įžengiama į naują patirtį; jei nusprendžiama pasilikti, tai tenka taikstyti su nuolatiniu suvokimu, jog kiti turi susidare apie mus blogą nuomonę, jog nebepavyks atgauti kažkurio asmens pasitikėjimo. Anticipuojamu padariniu gali tapti pojūtis, kad neįmanoma pakeisti ir pataisyti savo elgsenos būtent šitoje aplinkoje. Pvz., kai išgydytas alkoholikas grįžta į savo aplinką, vieni žmonės juo vis dar nepasitiki, o kitų — buvusių draugelių — įtakai jis pats nepajėgia atsisipirti.

III MODELIS: konflikto sprendimo būdo preferencija

Šios rūšies konfliktuose situacijos būna aiškos, vienareikšmiai apibrėžtos ir vienodos struktūros. Preferencija liečia rizikos, kuriai žmogus ryžtasi, pobūdį. Šiuo atžvilgiu galima išskirti keletą preferencijos rūšių:

1. Preferencija be rizikos. Kartais atrodo, kad saugiau ir ge-

riau žengti pažįstamu, pramintu keliu; objektyviai taip ir gali būti, bet tie asmenybės bruožai, dėl kurių žmogus veikia nepasitikėdamas savimi ar kitu asmeniu, sukelia kliūčių ir gimdo neryžtingumą.

2. Preferencija su rizikos tikimybe. Veikiama situacijoje, kai neįmanoma numatyti priimto sprendimo padarinių, pvz., ar pavyks padaryti biznį nusipirkus akcijų; ar galima pasikliauti asmeniu, kurio rinkimų kampaniją remi; ar laiminga bus santuoka; ar bus laimėtas karas ir pan. Rizikos tikimybė gali remtis toje pat srityje jau patirtomis nesėkmėmis („Jau tiek kartų mėginta ir vis veltui“).
3. Rizikingos preferencijos, kai, pvz., tikimasi pelno lošiant loterijoje, investuojant į koki nors ekonominį planą, pasikliaujama lyderiu ir pan.

Net prabėgom peržvelgus frustracijos, streso, konflikto ir krizės apibrėžimus bei apibūdinimus galima susidaryti įspūdį, kad šios būklės ir su jomis susiję išgyvenimai nėra griežtai atriboti vienas nuo kitų. Jeigu išgyvenimai stiprėja, apima didesnę asmenybės dalį, vis sunkiau darosi nustatyti teisingą diagnozę, nes stiprus išgyvenimas — tai ir frustracijų, stresų, ir konfliktų mazgas. Tačiau jų atskyrimas turi ne vien teorinę reikšmę, kadangi klinikinė praktika rodo, jog teisinga diagnozė nepaprastai svarbi ir profilaktikai, ir terapijai. Laiku sustabdžius kurio nors iš tų išgyvenimų stiprėjimą galima išvengti tokių neigiamų padarinių, kaip asmenybės pakrikimas, neviltis, alkoholizmas, narkomanija, farmakomanija ir savižudybė.

Išgyvenamų konfliktų ir krizių, taip pat ir frustracijų aprašymų gausu grožinėje literatūroje, dramaturgijoje, memuaruose ir biografijose. Tokių literatūros veikalų studijavimas yra ge-

ra mokykla psychologams, mat ten dažnai tiesiog meistriškai aprašomi kūrinio herojaus patiriami konfliktai ir krizės.

Puikiai aprašytų gilių vidinių permainų, dvejonų, paklydimų ir sugrįžimų, konfliktų pavyzdys yra šv. Augustino „Išpažintis“. Jis ieškojo kelio, kuriuo galėtų grįžti prie Dievo, ir drauge tam grįžimui priešinosi. Jo išgyvenimų aprašymuose atsispindi ir frustracijos, ir konfliktai, ir krizės.

§ 3. ASMENYBĖS KRIZIŲ RŪŠYS

Peržvelgus literatūrą apie mus dominančią problemą, galima išskirti kelias krizių rūšis. Ši klasifikacija nėra griežta, bet labai paranki klinicinei praktikai, nes padeda aiškiau atskirti išgyvenimus, susijusius su krizėmis, bei numatyti konkrečių krizių sukeltus padarinius. Remdamasi literatūros duomenimis (Easthamas, Coates, Allodi, 1970) čia pateiksiu kai kurias krizių rūšis ir pridursiu apie tas krizes, kurias pati esu ištyrusi, remdamasi savo praktika ir patirtimi.

Organizminės krizės

Šios krizės yra susijusios su išorinės kilmės stresais. Žmogus atsiduria situacijoje, kai dėl stipraus dirgiklio (stresoriaus) veikimo pažeidžiama vidinė organizmo homeostazė. Stresorius sukelia pavojų organizmui, taisyklingam jo funkcionavimui. Toks dirgiklis gali būti ilgas, sekinantis fizinis ar protinis darbas, veikla labai slogioje aplinkoje arba pavojingomis sąlygomis, koks nors kataklizmas, pvz., žemės drebėjimas, potvynis. Jei pavojus netikėtas arba ilgai užsitęsęs, darosi neįmanoma įveikti tą sunkumą, ir dėl to ši stresą išgyvenančio žmo-

gaus organizme bei psichikoje įvyksta permainų. Tokia krizė gali baigtis pozityviai, nepalikdama jokių pėdsakų, bet gali ir sukelti psichosomatinius negalavimus, pvz., skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opaligę, kraujotakos sistemos susirgimus (infarktą, arterinį kraujospūdį, vainikinės kraujagyslės ligą) ir kt.

Aiškia ribą tarp šios rūšies krizės ir streso sunku nustatyti.

Į šią krizių grupę įeina ir kai kurios krizės, aprašytos Kleino ir Lindemanno (1961). Pastarosios krizės kyla emocinės grėsmės situacijose arba, kitaip tariant, „emociniu požiūriu rizikingose“ situacijose. Dažnai žmogus noriai dalyvauja tokiose situacijose, kurios primena azartinius žaidimus: laimėsiu ar ne, sugebėsiu ar ne? Jis renkasi tokią elgseną, kuri gali atnešti didelę sėkmę arba didelę nesėkmę. Pvz., dalyvauja svarbiame tarptautiniame konkurse, kur rungiamasi dėl vertingo prizo. Nors tokioms varžyboms reikalingų gabumų žmogus turi užtektinai, bet jam sukliudo asmenybės bruožai, nervai, scenos baimė, mintys apie galimą pralaimėjimą, paniška baimė suklysti; visa tai jį tarsi paralyžiuoja ir neleidžia gerai atlikti užduotį, pvz., gerai sugroti Šopeno koncertą. Tokia krizė aiškiai parodo, kaip glaudžiai susijęs psichinis arba dvasinis žmogaus funkcionavimas su jo organizmo funkcionavimu arba fiziologija. Pergalė atneša džiaugsmą, bet ir didelį išsekimą — ir psichinį, ir somatinį, kadangi žmogus visą laiką veikė apimtas streso.

Kitas tokio „emocinio azarto“ pavyzdys gali būti kadru ruošimas ekspedicijai į Mėnulį. Kadaisė pabuvojau Hjustone, NASA centre, kur rengiami asmenys šiam sunkiam startui. Kalbėjausi su psichologais, klausiau, kaip jie atrenka geriausiuosius, tai yra tuos, kurie tikriausiai ištvers kosminio skridimo sunkumus. Iš pokalbio paaiškėjo, kad pats tankiausias „rėtis“ geriausiesiems atsijoti yra asmenybės bruožai. Rengtis kosminiams skrydžiams pradėjo 300 asmenų grupė, o patvirtinti bus

vos keli asmenys. Nepakanka būti genialiai gabiam, pasižymėti daugeliu intelektualinių pranašumų, — būtent emocijos yra tvirčiausia garantija, kad žmogus išters sunkumus, kad jis sugebės veikti stresinėje situacijoje, iškilus pavojui, milžiniškos konkurencijos sąlygomis. Dar lieka klausimas, kokiomis vertybėmis remiantis yra formuojama asmenybė, kad žmogus galėtų deramai suvaldyti įvairius potyrius, emocijas, nesėkmes, nepatogumus, nuovargį ir pan. Vertybės — tai ne menkniekis, vien noro dalyvauti ekspedicijoje neužtenka.

Tokioje nuolatinės grėsmės situacijoje, kaip nuožmi konkurencija, žmogus ima subjektyviai vertinti aplinkinį pasaulį, ir tie vertinimai priklauso nuo jo paties poreikių bei vilčių. Jeigu kas nors yra linkęs pasiduoti svetimai įtakai, ne itin savarankiškas, jis bus labiau priklausomas nuo reakcijos tų žmonių, kurių pritarimo jis siekė. Jeigu jis nesulauks aplinkinių paramos, tuomet net ir visai menkos priežastys, nedideli stresai sukels ūmias krizes. O nepriklausomam žmogui, turinčiam tvirtai išsisknijusį savosios vertės pojūtį, nelabai reikia visuomenės pritarimo, — toks žmogus daug geriau laikosi stiprios konkurencijos sąlygomis. Tada jis gali išsaugoti vidinę homeostazę.

Negatyvi reakcija į ūmių krizių pavidalo stresus kyla tada, kai žmogus yra įsitikinęs, jog neįstengs susidoroti su konkrečia sunkia situacija (Stricke'as ir Allgeyeris, 1967).

Krizės, keliančios grėsmę vidinei integracijai

Kalbant apie šios rūšies krizes labiausiai pabrėžiama priklausomybė tarp krizinės situacijos sunkumo bei sudėtingumo ir sugebėjimo susidoroti su tokia situacija. Tipiškiausias šios grupės krizių apibrėžimas pateiktas Lindemanno ir Caplano

(1961). Pagal šią formuluotę krizė kyla žmogui patekus į tokią situaciją, kai arba atsiduria pavojuje kokia nors vertybė, sudariusi gyvenimo tikslą, arba jos nebeįmanoma realizuoti tokiu būdu, kaip anksčiau. Dėl kokio nors traumuojančio išgyvenimo ar įvykio (pvz., artimo žmogaus mirties, mirtinos ligos, darbo netekimo, išbraukimo iš studentų sąrašų, išėjimo iš vienuolyno po daugelio ten praleistų metų, sutuoktinio neištikimybės ir pan.) susvyruoja gyvenimo prasmės pojūtis. Prasideda sunkus nevilties laikotarpis. Kylančių problemų neįmanoma išspręsti, nes tam nėra jėgų, noro arba nežinoma, kaip veikti. Visi bandymai nesėkmingi. Krizės situacija aštrėja, ir tuomet pastebimi šie aštrūs krizės požymiai:

1. Nuovargis ir fizinis išsekimas, anaip tol netolygus atliktam darbui.
2. Dažni fiziniai nuovargio simptomai ir somatinio pobūdžio skundai dėl įvairių negalavimų (širdies, skrandžio, apetito stokos, nemigos ir pan.).
3. „Sumaištis“, bejėgiškumo ir nevilties pojūtis.
4. Nerimas ir baimė, polinkis į savižudybę.
5. Darbinio funkcionavimo dezorganizacija.
6. Šeimyninio funkcionavimo dezorganizacija.
7. Visuomeninio funkcionavimo dezorganizacija.
8. Nesugebėjimas funkcionuoti grupėje.

Remdamasis tokia krizės samprata Caplanas išskiria 4 šios krizės fazes:

I FAZĖ (įžanginė):

Išryškėja dezorientacija, didelė įtampa, nerimas, kylas dėl nesugebėjimo išspręsti problemą ir dėl pastangų nevaisingumo, nemokėjimas rasti naujų sprendimų, sutrikimo jausmas.

II FAZĖ:

Įtampa auga, sprendimo ieškoma bandymų ir klaidų metodu, stiprėja bejėgiškumo ir nevilties jausmas, trūksta pasitikėjimo savimi, jaučiama, kad visos pastangos bergždžios ir kad nėra jokių geros pabaigos perspektyvų.

III FAZĖ (kulminacija):

Prasideda maksimali energijos mobilizacija, atrodo, jog visos vidaus ir išorės jėgos stengiasi įteigti žmogui, jog reikia iš naujo išsiaiškinti savo situaciją. Savi tikslai traktuojami kaip nepasiekiami. Šioje fazėje įtampa sumažėja arba todėl, kad žmogus pamažiukais suranda sprendimo būdą, arba todėl, kad jis pasiduoda pasirinkdamas rezignacinę laikyseną.

IV FAZĖ:

Šiai fazei būdingas didelis psichinis ir fizinis išsekimas. Tokia būklė gali sutapti ir su pozityvia, ir su negatyvia krizės pabaiga. Jeigu žmogus nepajėgia ko nors atsižadėti nejausdamas pralaimėjimo kartėlio, jis emocionališkai palūžta, ir tuomet susilpnėja vidinė integracija.

Jei krizė nebus užbaigta pozityviai, ji turi tendencijų sugrįžti. Kiekviena krizė yra reakcija ne vien į tuo metu susiklosčiusią situaciją, bet ir į ankstesnes krizes, po kurių liko tam tikrų nuoskaudų.

Gydytojai ir psichologai pradėjo domėtis krizėmis verčiami klinikinės praktikos ir tenkindami pacientų poreikius. Į problemas, susijusias su krizėmis, atkreipė dėmesį gydytojas Lindemannas 1943 metais, kai Cocoanut Grove miesto naktinio

klubo kine kilo gaisras. Šio tragiško atsitikimo metu žuvo daug žmonių, jų šeimas ir artimuosius prislėgė sielvartas. Lindemannas stebėjo, kaip į tą atsitikimą reagavo tragiškai žuvusiųjų šeimos ir nedaugelis išsigelbėjusiųjų. Jis atkreipė dėmesį, kad reakcijos buvo labai panašios. Jo stebėti atsiradę simptomai buvo ir somatiniai, ir psichiniai. Staigi artimųjų netektis, kaip ir nelaimė, kada artimieji suserga mirtina liga, dažniausiai gerokai pakeičia kasdieninį gyvenimą ir tarpusavio santykius. Pastebėtus požymius Lindemannas surikiavo šitaip:

1. Trumpalaikiai arba ilgalaikiai sielvarto ir gedėjimo požymiai.
2. Dažni nusiskundimai somatiniais negalavimais.
3. Neapykanta ir agresija, nukreipta prieš chirurgus, suteikiančius paskutinę pagalbą sužeistiesiems, arba priešiškus visiems žmonėms.
4. Atsitikimo kaltininkų ieškojimas arba į save nukreipta agresija, pasireiškianti savęs kaltinimu ir kaltės jausmu.
5. Nepajėgumas funkcionuoti kaip anksčiau.
6. Intensyvus mirusiojo asmens įvaizdžio kūrimas ir identifikavimasis su tuo asmeniu arba bet kokių mirusiojo asmens gyvenimo pėdsakų naikinimas ir bandymas atsikratyti minčių apie mirusįjį.
7. Bandymas prisitaikyti prie naujų sąlygų, kai tenka funkcionuoti jau be mirusiojo asmens.

Vienų asmenų reakcijos į sielvartą ir gedulą buvo labai gilios, bet jas dar buvo galima laikyti normaliomis reakcijomis; na o kitų elgsena buvo nukrypusi nuo normos. Pvz., pastebėtas perdėtas kelių asmenų aktyvumas: jie karštai griebdavosi daugybės naujų užduočių, tarytum nieko nebūtų atsitikę, taip pat reiškė norą „nusidirbti negyvai“, stvertis bet kokios, nors ir ne-

produktyvios, veiklos. Kartais visiškai pakisdavo jų santykiai su pažįstamais ir artimaisiais.

Lindemannas daug metų stebėjo ir padėdavo žmonėms, apimtiems gilaus sielvarto ir gedulo netekus artimųjų. Bė to, jis dirbo su žmonėmis, atsidūrusiais kitokiose sunkiose situacijose, pvz., priverstinai iškeldintais iš įvairių miesto rajonų arba įvairių šalių, ieškančiais prieglobsčio JAV, nes Vokietijoje buvo persekiojami nacistų. Tada jis stebėjo kolektyvines krizes, išgyvenamas daugelio asmenų, atsidūrusių tokioje pačioje situacijoje ir dėl tų pačių priežasčių. Jis stebėjo daugybę įvairių krizių.

Mums artimo žmogaus išgyvenama krizė gali tapti ir mūsų krize, kadangi mes dalyvaujame jo kančioje. Dawidas Kaplanas ir Fishmanas (1944) rūpinosi nuo leukemijos mirstančių vaikų motinomis ir pastebėjo, kad kai kurios motinos taip smarkiai koncentruodavosi ties savo skausmu, jog prarasdavo kontaktą su savo sunkiai sergančiais vaikais ir net abejodavo, ar reikia lankyti vaiką ligoninėje.

Dėl tokių ligoninėse atliktų stebėjimų visada kyla klausimas: ką daryti, kad tos patiriamos krizės integruotų žmogų, o ne naikintų jį iš vidaus? Ar žmogus sugebės oriai ištvirti krizę tokioje sunkioje situacijoje kaip mirtina liga, be kita ko, priklauso nuo asmeninio orumo ir savosios vertės pojūčio. Šis pojūtis virsta jėga, padedančia ištvirti itin sunkias situacijas.

Lindemannas turėjo galimybę patikrinti savo krizės teorijų teisingumą bei teiginį, kad tikslinga globoti į krizę patekusius asmenis sunkiomis akimirkomis, kai pats susirgo vėžiu ir, būdamas onkologinio dispanserio pacientu, užrašinėjo asmenines pastabas, perteikė savo, kaip gydytojo ir kaip mirtino ligonio, patirtį. Prieš mirtį jis dar padėkojo už globą ir įtikinėjo kitus, kaip svarbu bendrauti su asmenimis, kurie kenčia ir išgyvena

krizę laukdami savo mirties. Jis ir pats, kol galėjo, stengėsi padėti kitiems. Žmona apie jį pasakė, kad jam „duoti buvo taip pat natūralu, kaip kvėpuoti“. Šitaip išgyvenama krizė integruoja žmogų iš vidaus.

Krizės, sukeliančios dideles permainas gyvenimo erdvėje

Tokį terminą siūlo Parkesas, turėdamas omenyje Levino lauko teoriją; pastarasis žmogaus potyrių lauke išskiria procesus, vykstančius viduje ir išorinėje psichologinėje aplinkoje. Taip suvokiama žmogaus lauką (aplinką) jis vadina gyvenimo erdve. Žmogaus gyvenimas kaip visuma rutuliojasi keliuose lygmenyse, tačiau viso to centras yra asmuo. Viskas, kas vyksta žmogaus aplinkoje, veikia jo vidų, ir atvirkščiai. Koks nors intensyvus vidinis išgyvenimas taip pat atsispindi ir jo psichologinėje aplinkoje.

Kiekvienoje krizės situacijoje išgyvenami ne vien vidiniai sunkumai, bet ir tam tikri išorinės kilmės sunkumai arba savi vidiniai sunkumai perkeliami į aplinką. Jei koks nors nerimas tvyro artimiausioje psichologinėje aplinkoje, apima kitus žmones, liečia kokias nors idėjas ar reikalus, tai sukelia atgarsį ir žmogaus viduje. Susidariusios krizinės situacijos metu žmogus turi dažnai keisti savo vaidmenį, elgesio būdą, požiūrį ir problemų sampratą. Tokia transformacija, bent jau trumpam laikui, tampa socialinio neprisitaikymo priežastimi. Žmogaus viduje ir jo tarpasmeniniuose santykiuose daug ką pakeičiančios gyvenimo erdvės krizės pavyzdys gali būti, tarkim, skyrybos, dėl kurių į tą krizę įtraukiama daug asmenų. Kitas krizės pavyzdys — tai pasaulėžiūros pakeitimas, pasaulietinės būklės pakeitimas, sveikatos netekimas, luošumas, apribojantis žmogaus fizines galimybes, kai

dažnai nebeaišku, kuris veiksnys svarbesnis krizės genezėje — ar tai, kas vyksta žmogaus viduje, ar tai, kad žmogus turi taip smarkiai pakeisti tarpasmeninius santykius ir perorganizuoti savo gyvenimo erdvę.

Tarpasmeninės ir sociokultūrinės krizės

Žinomose asmenybės krizės teorijose analizės objektu dažniausiai tampa vidiniai į krizę patekusio žmogaus potyriai. Nuo krizių stiprumo ir rūšies priklauso tarpasmeninis prisitaikymas ir individualus būdas spręsti konfliktus bei naujos, krizės sukurtos situacijos akceptacija.

Minėtosios krizės priežastys slypi aplinkoje ir svarboje, kurią asmuo teikia kokiems nors socialiniams santykiams. Šiuo atveju svarbesniu laikoma tai, kas vyksta dabar, negu tai, kas buvo seniau. Be to, tai bandymas suvokti socialinių kontaktų krizę, todėl sprendimo ieškoma tame pačiame kontekste. Tokių krizių pavyzdžiai gali būti krizės, išgyvenamos atskirų šeimos narių, arba krizės, kylančios dėl prarasto kontakto tarp tėvų ir augančių vaikų. Dažnai į krizę patekęs asmuo sukelia ir kitų šeimos narių krizes. Pavyzdžiui, šeimos tėvo ar motinos krizė dažnai yra ir visos šeimos krizė. Panašiai galima vertinti krizes, kurios kyla iš vis didėjančio priešiškumo kokiam nors asmeniui arba žmonių grupei. Tokia krizė jau nebėra asmeninė: dėl glaudžių ryšių su kitais žmonėmis ji tampa visos grupės problema.

Eliotas (1955) išskiria šias šeimos krizių priežastis:

1. Vieno šeimos nario praradimas (pvz., mirtis).
2. Vienu šeimos nariu padaugėja (pvz., kūdikis, ligotas giminaitis).

3. Alkoholikas ar nusikaltėlis šeimoje.

4. Savižudybė šeimoje ir kaltės jausmas dėl tos mirties.

Krizės, kylančios dėl reikiamos informacijos trūkumo

Krizių teoretikai paprastai daugiausia dėmesio kreipia į konfliktų sprendimo ir sunkių situacijų įveikimo būdus. Kitokio požiūrio laikosi Williamsas. Jo manymu, krizė kyla dėl to, kad tarp žmonių stinga komunikacijos ir informacijos, kaip tokią krizę galima įveikti, susilpninti jos padarinius arba kaip apskritai išvengti krizių gerinant komunikaciją ir gilinant žinias apie tą sritį, kurioje krizė vyksta. Žmogus turi paprasčiausiai išmokti rinktis įvairią elgseną, priklausomai nuo to, kaip jis suvokia problemą. Esama ir kitų traktuočių, kurių autoriai, visai kaip Williamsas, rekomenduoja kaupti informaciją kiekvienos kovos su stresu atveju. Mat daugelis krizių kyla dėl nežinojimo, dėl to, kad reiškinys, su kuriuo susidurta, nesuprantamas, dėl to, kad situacija, kurią buvo galima numatyti, užklupo netikėtai. Tad vienas iš būdų sumažinti įtampą krizės situacijoje būtų žmogaus paruošimas, kaip reaguoti, jei ištiks stresas. Tokios išvados buvo padarytos, pvz., stebint žmones, dalyvavusius kokiuose nors kataklizmuose, kaip žemės drebėjimas, potvynis, uraganas, tornadas ir pan. Žmonėms labai trūko supratimo ir žinių apie tai, „kas gi čia atsitiko“, „ką toliau daryti“, „kaip elgtis“. Tokios krizės greičiau liečia didesnes žmonių grupes. Tuomet ūmios krizės ištinka daug žmonių vienu metu, ir daugeliui žmonių reikia suteikti neatidėliotiną pagalbą. Pagal Lindemanno sampratą tai yra „kolektyvinės krizės“.

Raidos krizės

Raidos krizės susijusios su natūraliu permainų procesu, kuris vyksta žmoguje visą gyvenimą, nuo kūdikystės iki pat senatvės. Asmenybės teoretikai ir raidos psichologai išskiria skirtingas psichinės raidos stadijas, eras, etapus, fazes, klasifikacijos kriterijais laikydami amžių arba tam tikram laikotarpiui būdingus svarbesnius įvykius, arba pasirinktų funkcijų išsivystymo lygį.

Eriksonas (1951, 1959) siūlo visas krizes skirstyti į tris kategorijas:

1. Raidos krizės, susijusios su pirminiu asmenybės vystymusi.
2. Asmenybės brandos krizės.
3. Krizės, sukeltos išorinių įvykių.

Kitaip tariant, čia turime dvi raidos krizių rūšis:

1. Pirminės — vaikystės ir jaunystės laikotarpio.
2. Brandos laikotarpio — prasidėjus asmenybės tobulėjimo procesui.

Vaikas yra auklėjamas, o suaugęs žmogus auklėjasi pats, savarankiškai ir atsakingai. Žinoma, abiem atvejais raida vyksta sociume, bet nepriklauso nuo jo. Tačiau vystymosi pokyčių procesas yra labai individualus ir labai asmeniškasis.

Eriksonas skiria 8 vystymosi etapus:

Raidos stadija	Raidos krizė (konfliktas)	Konkrety vertybė, kaip požymis, kad ši raidos stadija pasiekta
Kūdikystė	Pasitikėjimo įgijimas— pasitikėjimo stygius	VILTIS
Ankstyvoji vaikystė	Autonomijos pojūtis— drovumas, neryžtingumas	VALIOS JĖGA

Raidos stadija	Raidos krizė (konfliktas)	Konkreiti vertybė, kaip požymis, kad ši raidos stadija pasiekta
Žaidimų amžius	Iniciatyvos ugdymas—kaltės jausmas	VERTYBINIŲ TIKSLŲ ĮGIJIMAS
Mokyklinis amžius	Darbštumas— menkumo jausmas	RUNGTYNIAVIMAS
Žmogus beveik suaugęs	Tapatumo jausmas— savojo vaidmens praradimas	SUGEBĖJIMAS IMTIS UŽDUOČIŲ
Jaunyvas suaugęs žmogus	Artimi kontaktai— izoliacija	MEILĖ
Suaugęs žmogus	Ko nors kūrimas— stagnacija	RŪPINIMASIS KITAIS
Branda	EGO integralumas— neviltis	IŠMINTIS

Kiekvienu išskirtu gyvenimo laikotarpiu kreipiamas dėmesys į svarbiausius to laikotarpio išgyvenimų būdus, emocijas, atliekamas užduotis ir funkcijas, taip pat sunkumus. Vienu laikotarpiu išgyvenimų ir krizių daugiau, kitais mažiau. Ypač vertas dėmesio laikotarpis, kai žmogus beveik suaugęs ir kai jaunuolio asmenybė virsta suaugusio žmogaus asmenybe. Reikia turėti galvoje individualius skirtumus, kadangi vieniems asmenims perėjimas iš vieno etapo į kitą įvyksta beveik nepastebimai, o kiti sumoka už jį ilga ir sunkia krize. Tai priklauso nuo asmenybės bruožų, patirties ir gynybos mechanizmų stiprumo.

Kita raidos krizės rūšis — tai aukštesnio asmenybės brandos lygio krizė. Pasibaigus „pirminiam vystymuisi“ asmenybė toliau tobulėja, jos branda gilėja. Žmogus jau gali sąmoningai

imtis atsakingos užduoties formuoti savo „brandžią asmenybę“, „visiškai funkcionuojantį asmenį“, „idealią asmenybę“, „tobulą“, „aukšto autoaktualizacijos lygio“, „realizuoti save“, „tapti savimi“, „tapti asmeniu“, „tapti asmenybe“. Šie terminai funkcionuoja įvairiose asmenybės teorijose, tačiau visada reiškia tą patį, kadangi nurodo kažkokį pavyzdį, pagal kurį turi vykti gilesnės brandos siekiančios asmenybės permainų procesas. Asmenybės gilinimo procesas niekada nėra baigtas, jis neturi galutinės ribos. Pavyzdžiai ar idealai yra tik kelrodžiai, o kelio pabaigos nepasiekama per visą gyvenimą (Jungas).

Vidinių permainų, vykstančių asmenybės keitimo proceso metu, pasiekiami asmeninėmis pastangomis. Tačiau žmogus turi atsižvelgti į savo silpnybes ir į klaidų galimybę. Jis turi būti pakantus savo silpnybėms.

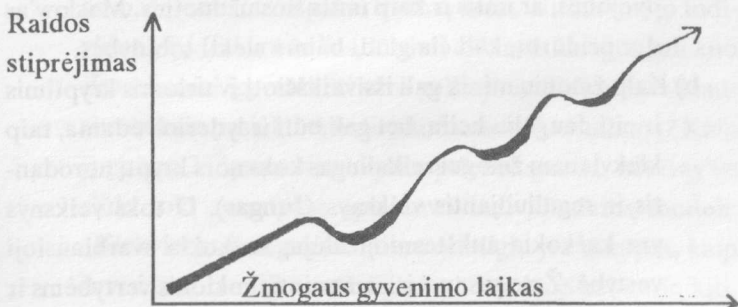
Asmenybės raidos procesą Jungas vadina „asmenybės tapsmu“, bet šis tapsmas „nėra joks eksperimentas, o svarbiausia užduotis, kokios tik gali imtis žmogus šioje žemėje“. Asmenybės raida, anot jo, yra ir užduotis, ir tikslas. „Asmenybės vystymo galimybės nėra vien talentingų žmonių ypatybė. Tam nereikia ypač aukštos inteligencijos ar kokių nors gabumų. Mat čia įsiterpia moralinės vertybės, o šiuo atveju vien inteligencijos nepakanka“ (Jungas, 1964).

Vystymosi procese slypi daug kančių. Sunkumai ir kančios lydi žmogų visą vystymosi kelią, tačiau Jungas tose kančiose išvelgia daug pozityvių dalykų: „Žmogus yra pajėgus siekti tobulybės, tačiau... jis turi kentėti dėl vidinių jėgų, kurios priešinasi jo veržimuisi į pilnatvę. Kaip nėra šviesos be šešėlio, taip nėra pilnatvės be netobulumo. Kitaip tariant, gyvenimas reikalauja ne tobulybės, o pilnatvės, ir, norint ją pasiekti, žmogui reikalingas „dyglys kūne“, kuris yra kančia, keliama jo paties

silpnybės; be tos kančios nebūtų pažangos nei kopimo aukšty-
n“. Jungas čia daro aliuziją į šv. Pauliaus žodžius (2 Kor 12,
7). Brendimo kančia kyla iš apsisprendimo ryžtis savajai bū-
čiai, tapsmui bei iš susitaikymo su savo silpnumu, nejaučiant
pralaimėjimo kartėlio.

Karlas Jaspersas (1965) vystymosi krizę apibūdina taip: „Kri-
zė yra tas vystymosi proceso momentas, kai žmogus patiria ne-
tikėtą lūžį, po kurio jis gali visiškai pasikeisti — ar priėmęs
kokį svarbų sprendimą, ar pralaimėjęs. Žmogaus gyvenimo is-
torijos tėkmė nėra rami ir vienoda, ji skaidosi į laiko tarpsnius,
skatina augti. Paūgėjama tik tada, kai žmogus apsisprendžia
užkopti aukščiau. Kad krizė būtų sėkmingai išgyventa, reikia
tam tikro laiko. Ji turi subręsti, kaip ir visa, kas gyva. Jos nega-
lima nei apeiti, nei peršokti. Krizė neturi būti katastrofa, ją
galima išgyventi tykiai ir ramiai, visai nepastebimai išoriniam
stebėtojui“. Vokiečių psichiatras Zuttas (1954) dar priduria,
kad krizė yra vystymosi kelyje vykstančių permainų kulminaci-
jos taškas, bet ji gali turėti labai vertingų ir vaisingų padarinių.

Krizės eigą asmenybės raidos procese galima pavaizduoti
tokia schema:



Kiekvienas kylančios kreivės lūžis reiškia krizę. Krizė yra užtrukimas kelyje, kartais pristabdantis pagreitį, palaužiantis augimą, tačiau jį įveikus augama toliau.

Psichologai, priklausantys humanistinės psichologijos kryptiai (Jungas, Allportas, Rogersas, Maslow'as, egzistencialistai ir kiti), atkreipia dėmesį į žmogui įgimtą raidos ir pilnatvės siekimo poreikį. Tai susiję su žmogaus prigimtimi, kadangi kiekvienas gyvas organizmas siekia vystytis, — iš sėklos į vaisių, — bet tam reikia tinkamų sąlygų.

Asmenybės, siekiančios išsivystymo pilnatvės, permainų procese kylančių krizių priežastys yra šie faktai ir problemos:

- a) Pradinėje fazėje esminę reikšmę turi sąmoningas apsisprendimas pradėti savo asmenybės gilinimo procesą, — tai, kas paprastai vadinama savęs ugdymu. Tačiau šis sprendimas yra sunkus, kiekvienam žmogui jis sukelia daugybę priešgyniavimų, dilemų, vidinių konfliktų ir nenorą vargintis. Dažnai nežinia, kaip prasmingai pradėti tokį triūsą ir ką daryti, kad savęs ugdymas būtų tikrai vaisingas. Šiuo momentu atsiranda proga susidaryti Jonos kompleksui, kitaip tariant — polinkiui vengti savosios lemties, kuri ir yra raida.

Taigi čia krizės priežastis yra sunkumų baiminimasis ir dvejonės, ar imtis ir kaip imtis šios užduoties. Maslow'as dar pridurtų, kad čia glūdi baimė siekti tobulybės.

- b) Kaip žmonių minia gali išsivaikščioti įvairiomis kryptimis ir eiti daugeliu kelių, bet gali būti ir lyderio vedama, taip kiekvienam žmogui reikalingas koks nors kryptį nurodantis ir reguliuojantis veiksnys (Jungas). O toks veiksnys yra kažkokia aukštesnioji idėja, kažkokia svarbiausioji vertybė. Žmogus turi įsisąmoninti, kokioms vertybėms ir kokiam tikslui jis nori tarnauti, jis privalo juos pasirink-

ti. Tačiau ne visada tai būna paprasta ir aišku. Jungas pabrėžia, kad gyvenimas yra nepalaujamas, vis iš naujo pradedamas, atkaklus veržimasis realizuoti pasirinktus tikslus ir vertybes, ir tik tuomet tos vertybės suteikia prasmę žmogaus gyvenimui. Mes tą gerai žinome iš savo patirties. Krizės priežastis gali būti aukštesniosios idėjos, svarbiausiosios vertybės rinkimasis ir kova dėl jos.

- c) Asmenybė kinta visą žmogaus gyvenimą, dėl to kinta ir prasmės bei vertės sampratos. Kartkartėmis žmogus yra priverstas iš naujo įvertinti pasirinktąsias vertybes, turi išsitvirtinti savo kelyje, surasti naujų, brandesnių argumentų kartą jau pasirinktoms vertybėms pagrįsti. Reiškinių esmę sudaro ne kažkokių naujų gyvenimui prasmę suteikiančių vertybių pasirinkimas, bet brandesnis jų įgyvendinimo būdas. Jungas primena: „Didžiosios žmogiškosios problemos niekada nebūna išsprendžiamos kartą ir visiems laikams. Jos egzistuoja ne tam, kad būtų išspręstos, o tam, kad turėtume nuolat ir atkakliai su jomis grumtis. Ir tai mus sutvirtina“.

Krizės gali kilti dėl būtinybės nuolat būti budriems ir nuolat stiprinti pasirinktąsias vertybes.

- d) Geriausiai asmenybė išsivysto tada, kai žmogus susiranda savo vienintelį ir nepakartojamą kelią, atitinkantį jo individualybę. Tai yra kelias, kuriuo eidamas žmogus gali kuo išsamiausiai įgyvendinti savo galimybes. Tačiau kyla klausimas: kaip pasiekti tą individualumą ir išskirtinumą? Kaip jį pažinti? Žymus asmenybės psichologas H. Murray'us siūlo tokį svarstymų apie savo individualumą modelį: „Kiekvienas žmogus tam tikru atžvilgiu yra toks pat, kaip ir visi kiti, tam tikru atžvilgiu — toks, kaip kai kurie kiti, tam tikru atžvilgiu — toks, kaip niekas kitas“.

Ar mokame šiuos apibrėžimus pritaikyti — sau pačiam ar kam nors, ką gerai pažįstame? Turime rasti savyje tai, kas yra tik mūsų, unikalų, nepakartojama. Tik tada galime sakyti, kad esame savimi, o ne mėgdžiojame ką nors kitą. Asmenybės psichologija visokeriopai skatina kiekviename žmoguje ieškoti individualumo ir unikalumo, nors tokios paieškos dažnai baigiasi „nuolankiais godojimais“, kadangi pasiekiama žmogiškojo savęs ir kitų pažinimo riba.

W. Jamesas, šiuolaikinės psichologijos pirmtakas, paliko mums tokių pamokymų: „Kiekviename žmoguje slypi vienatimumas (individualumas), kuris nesiduoda niekaip apibrėžiamas. Galime pajusti jo palytėjimą, jo skonį, galime jį mėgti arba nemėgti, tačiau negalime jo galutinai apibrėžti, ir mums belieka viena — paprasčiausiai žavėtis Kūrėju“ (1912).

Krizė gali kilti dėl nesugebėjimo surasti savo tapatumą, savo individualumą ir unikalumą, būdą tapti savimi. Žmogus gali pasiklysti; apie tokius paprastai sakoma, kad jie „nemato savęs“ ten, kur jie yra. Tai tipiška savojo tapatumo krizė, aprašyta kai kurių psichologų — Jungo, Eriksono ar Mowrerio. Dažniausiai tokia krizė būdinga jaunystės amžiui, bet gali ištikti ir jau suaugusį žmogų. Kartais žmogus jaučiasi kaip ne savas, sutrikęs, jam sunku rasti savo vaidmenį gyvenime.

- e) Žmogaus asmenybės tobulėjimo kelias turi būti motyvuotas; motyvai įgyjami arba ramiai, sąmoningai apmąstant ir pasirenkant, arba per krizes. Abu veiksniai reikalingi. Jeigu vien krizė tegali mus „pažadinti“ ar paskatinti kovai dėl savosios raidos, tai tas darbas bus labai sunkus. Jungas tai apibrėžia kaip valios akrobatiką (*Willensakro-*

batik), arba nepaprastas valios pastangas. Jei žmogus gali žengti į priekį tik ką nors nusprendęs ir ramiai vadaudamasis savo apsvarstymais, tai užklupus sunkumams jam pristigs energijos ir jėgų prieštaravimams įveikti. Tad kyla štai koks klausimas: kaip elgtis ir ką daryti, kad būtum „pats sau šeimininkas“ ir tada, kai kelias veda per krizes, ir tada, kai kryptį nurodo ramūs, sąmoningi pasirinkimai ir sprendimai, kuriems, regis, niekas nesipriešina? Kai kurie žmonės lengviau įveikia sunkias ir krizines situacijas, bet greit nusivilia pilkoje kasdienybėje. O kiti neištveria apatijos, krizių, frustracijų ir dvejonų laikotarpių. Tai gali jiems tapti krizių priežastimi.

- f) Sunkiam savosios asmenybės vystymo procesui realizuoti reikalingas kitas žmogus, kuris pasiūlytų pagalbos ranką ir širdį. Visų pirma jis gali pagelbėti savęs pažinimo ir savęs bei kitų supratimo procese. Jis nieko nedaro už ką nors kitą, tačiau šalia esantis žmogus yra objektyvizuojantis faktorius, jis nurodo kelius ir tiesina takelius, pasiūlydamas apmąstyti problemas, išiklausydamas į tuos apmąstymus ir paprasčiausiai būdamas greta užklupus sunkumams, dvejonų, abejonių ir nuovargio akimirkomis.

Šiame ieškojimų procese svarbų vaidmenį vaidina kunigai, teikdami sielovados paslaugas. Mat religinis žmogaus gyvenimas vystosi lygia greta su jo asmenybe. Asmenybės problemos susipina su religiniais ir dvasiniais sunkumais.

Krizė gali kilti dėl nepakankamo pasitikėjimo žmonėmis, dėl pernelyg kritiško požiūrio į žmones, nepatiklumo, nesugebėjimo rasti pagalbos ranką, vienišumo, izoliacijos, bet ir dėl per didelio pasitikėjimo savimi, išdidumo.

Aptariant raidos krizes (abiem šio termino prasmėmis) verta atkreipti dėmesį į tai, kad tokių krizių atsiradimo priežastis nėra išoriniai įvykiai ar traumuojantys potyriai. Vystymosi krizės yra tiesiogiai susijusios su kova dėl savojo tapatumo, autentiškumo, savojo gyvenimo kelio, dėl galimybės įgyvendinti ir įrodyti savo kitoniškumą, su kova dėl žengimo į priekį asmenybės brandos keliu. Šios krizės kyla greičiau iš žmogiškosios prigimties, kuri kupina vidinių prieštarų, daugybės užduočių ir skirtingų perspektyvų, priešingų tendencijų, norų ir nenorų, emocijų, potraukio prie žmonių ir atostūmio nuo jų, galybės porciškių — ir visa tai siekia patenkinimo vienu metu. Krizės kyla visų pirma todėl, kad žmogaus asmenybė, žmogaus vidus yra nepaprastai turtingas. Psichologai, dvasininkai, kurie bendrauja su krizę išgyvenančiais žmonėmis ir gali jiems labai padėti tokiose sunkiose situacijose, pamato kiekvieno žmogaus vidinius turtus. Šią, kaip ir bet kurią kitą raidos krizę išgyvenantys žmonės labai noriai priima pagalbą ir patys tos pagalbos ieško. Ir šio tipo krizė ypač aiškiai parodo, koks svarbus yra kiekvienas žmogus kitam žmogui ir kokią reikšmę gali turėti jo pagalba arba nenoras padėti.

*Vidutiniojo amžiaus, „gyvenimo vidurio“
arba gyvenimo lūžio
krizės*

Remdamiesi klinicine patirtimi, psichologai iš kitų krizių išskiria gyvenimo lūžio arba vidutiniojo amžiaus, arba gyvenimo vidurio laikotarpio krizių grupę. Krizės nuo kitų išgyvenimų skiriasi ne tik etiologija, bet ir išgyvenimo būdu bei turiniu. Šias krizes dažniausiai patiria inteligentiški ir subrendę žmonės. Nuo neurozių krizės skiriasi tuo, kad problemos,

konfliktai ir sunkumai siejasi su dabartine situacija, o ne toli-
ma praeitimi. Jų šaltinis yra šiuo metu išgyvenamos problemos;
tokios krizės nėra nulemtos vaikystės išgyvenimų, kaip dažniau-
siai būna neurozių atveju.

Viena iš vidutiniojo amžiaus krizių rūšių, dažniau pasitai-
kanti tarp vyrų negu tarp moterų, yra vadinamasis perdegimo
kompleksas. Jį aprašė amerikiečių psichiatras Tobias Broche-
ris iš Menningerių psichiatrinės klinikos Topekoje, Kanzaso val-
stijoje.

Perdegimo kompleksas (arba perdegimo sindromas) daž-
niausiai ištinka asmenis, kurie gyvenime vadovaujasi smarkiai
išsivysčiusiu laimėjimų poreikiu. Tokie asmenys yra stiprūs,
ambicingi, dirbdami labai stengiasi ir daug laiko skiria savo
profesinei veiklai, kopija į vadovų pareigas ir gauna jas. Vidu-
tiniajame amžiuje jiems išsivysto nuovargio kompleksas, tuo-
met jie nekantriai laukia apčiuopiamų savo profesinės veik-
los rezultatų, kas ne visada pavyksta. Jausdami vis didesnę ne-
pasitenkinimą, jie bando pakeisti darbą, bet dažniausiai tai
nepadeda.

Prie šių išgyvenimų dažnai dar prisideda emociniai sunku-
mai šeimoje — santykiuose su žmona arba augančiais ar suau-
gusiais vaikais. Tačiau pagrindinė problema yra ta, kad žmogus
atsidavęs beveik vien tik darbui, todėl jam išsivysto „darboma-
nija“. Darbas jį veikia kaip narkotikas, skatina imtis vis dides-
nių pastangų, vis didesnės atsakomybės, daugiau negu reikia ir
daugiau negu kiti iš jo tikisi. Kartais žmogus, be to, dar prade-
da piktnaudžiauti alkoholiu, per daug rūkyti arba vartoti per
daug vaistų, gerinančių nuotaiką ir savijautą. Tada po truputį
išsirutulioja perdegimo kompleksas. Žmogus žvelgia į savo gy-
venimą, tarsi stovėtų prie degėsių krūvos, belikusios iš to, kas
jam buvo svarbu. Tolimesnėms pastangoms jau trūksta psichi-

nių jėgų, kartais nebėra ir fizinių jėgų, sveikatos. Jis mato, kad stengtis netikslinga ir beprasmiška. Tam pačiam darbui atlikti dabar reikia daugiau pastangų ir laiko negu anksčiau. Vis stiprėja neigiamas požiūris į save.

Brocheris, dalindamasis savąja perdegimo komplekso terapijos patirtimi, tvirtina, kad šis kompleksas dažniausiai išsivysto žmonėms, kuriems būdingas A tipo elgsenos modelis, rečiau — žmonėms, pasižymintiems B tipo elgsena. Šie elgsenos modeliai, aprašyti Friedmano ir Rosenmano, tai du skirtingi būdai, kuriais siekiama įgyvendinti ambicingus tikslus ir patenkinti laimėjimų poreikį.

A elgsenos modeliui būdinga: perdėtas ir nekontroliuojamas aktyvumas, kuris kartais vadinamas veiklos erezija; šio tipo žmonės nuolat skuba, dirba tarytum genami bėgančio laiko, greitai valgo, greitai vaikšto, galvoja apie daugelį dalykų išsyk. Jie vienu metu turi gausybę atliekinų reikalų, tačiau nepaisydami to nuolatos imasi vis naujų užduočių ir išipareigojimų, būdami įsitikinę, kad įveiks kiekvieną naują užduotį ir kad niekas to nepadarys geriau už juos.

B elgsenos modeliui būdinga: veikti atkakliau, nuodugniau viską apsvarstyti, veikti lėtai, „stovėti šešėlyje“, o jei A tipo žmogui nepasiseka, perimti jo užduotį.

Kartais galima susidaryti įspūdį, kad A tipo individai pasiekia daugiau negu B tipo, bet toks įspūdis apgaulingas. Tiesa, A tipo asmenys pradeda daugiau darbų, tačiau daugelio jų nebaigia. Tylus, ramus, sistemingas B tipas per tą patį laiką padaro mažiau, bet užtat kaip reikiant. Svarbu ir tai, kad nesėkmės, ištinkančios kupiną energijos A tipo žmogų, jį palaužia, sukelia rezignaciją ir tą tipišką perdegimo kompleksą. A tipo asmenys nemoka pralaimėti, ir jiems sunku susitaikyti su

nesėkme. Jie lengvai praranda motyvą dirbti toliau, gena šalin net mintį apie nesėkmę, vargiai pripažįsta savo ribotumus.

Remdamasis patirtimi, įgyta gydant asmenis, kuriems vystosi perdegimo kompleksas, Brocheris teigia, kad po 20 ar 30 metų tokio įtempto darbo žmonės, užimančius vadovų pareigas, paprastai ištinka tokia *sui generis* krizė. Dažniau A negu B tipo individus. Kaip kiekviena kita, taip ir ši krizė gali baigtis pozityviai, žmogus gali pakilti į aukštesnę brandos pakopą, bet gali ir galutinai palūžti. Šia „vadovų liga“ susidomėjo psichoterapeutai, o Menningerių klinikos devizas — „padaryti gerus žmones dar geresnius“, tai yra pagerinti intelektualių ir gabių vadovų, viršininkų gebėjimą veikti. Šios terapijos programa tokia: žmogus turi geriau susivokti savyje, atgauti prarastą vaidmenį darbo vietoje, iš naujo atrasti savuosius tikslus, apibrėžti savo gyvenimo erdvę ir pripažinti, kad būtina keisti savo „nuolat paskubintą“ veiklos būdą.

Kitas gyvenimo lūžio krizės pavyzdys yra aprašytas Jungo; krizė vyksta vadinamuoju gyvenimo zenito laikotarpiu, tarp 35 ir 45 gyvenimo metų. Tuomet žmogus, regis, yra pasiekęs savo galimybių zenitą, įveikia kaskart vis aukštesnę brandos pakopą, bet pamažu jau pradeda leistis į gyvenimo popietę, artėdamas prie gyvenimo vakaro (Jungo terminologija). Asmenybės vystymosi, vadinamosios individuacijos, procese tada prasideda antroji gyvenimo pusė, kuri reikalauja didelės vidinės permainos, vadinamos transformacija. Žmogus pamažu suveda savo gyvenimo balansą, daug ką savyje jau turi pakeisti, daug ko atsisakyti, jis vis aiškiau suvokia, kad viskas praeina. Mėgindami prisitaikyti prie šios situacijos, kai kurie asmenys patenka į gyvenimo lūžio krizę, kurią išjudina būtinybė keisti gyvenimo stilių. Kartais krizė prasideda nuo konflikto tarp biologinio ge-

bų silpnėjimo ir smarkiai besivystančio psichinio ir dvasinio gyvenimo. Asmenybės raidos procesą visada lydi būtinybė prisitaikyti prie naujų situacijų.

Kiekvienas asmenybės raidos proceso etapas turi ir progresyvių, ir regresyvių bruožų. Pirmoji gyvenimo pusė buvo skirta pasiruošti gyvenimui, o antroji yra tęsinys ir turi būti pasiruošimas gyvenimo pabaigai — mirčiai. Čia Jungas vėl primins kančią, kuri visad lydi raidą, ir nurodys, kad kančia ir šiuo atveju atlieka teigiamą vaidmenį. „Kančia suteikia didesnę pilnatvės galimybę“.

Ši krizė atsiranda staiga arba pamažu, jos eiga, stiprumas ir trukmė kiekvienam žmogui vis kitokia. Kai kurie žmonės ja serga kaip neuroze, nors krizė nėra neurozė, o jos surogatas (*Ersatz*), kadangi konfliktus sukėlusios problemos yra aktualios šiuo metu, o ne praeityje, kaip jau minėjau. Tokią krizės būklę lydi ir somatiniai, ir psichiniai simptomai. Dėl krizės simptomų ir jų keliamų kančių žmogus tampa lėtesnis, susiaurėja jo interesų ratas, sulėtėja darbo ir gyvenimo tempas, „tarytum kažkas žmoguje kalbėtų: kur tu skubi? palūkėk truputį“. Šie simptomai — kai žmogus pristabdo lenktynes su bėgančiu laiku ir darbais — sustiprina nesugebėjimą prisitaikyti. Asmenybės transformacija, vykstanti gyvenimo zenito krizės metu, pagilina autorefleksiją ir intraversiją, pradeda keistis gyvenimo uždaviniai, pakinta laimėjimų siekimo motyvai, žmogus tampa nebe toks egocentriškas, jo gyvenime atsiranda daugiau transcendentacijos, pakinta emocijų raiškos būdai ir pan. Pozityvi transformacija proporcinga idėtomis pastangoms, todėl per trumpą laiką gali įvykti labai radikalių progresyvaus pobūdžio asmenybės permainų. Žmogus į daugelį dalykų išmoksta žvelgti tarsi iš tolo.

Jungas atkreipia dėmesį į dar vieną šio laikotarpio būdin-

gumą: kai pagilėja refleksija, sulėtėja tempai, žmogus „atranda“ savyje kadaisė išbarstytas, pamestas, užmirštas religines problemas arba susikaupia ties šiuo metu išgyvenamomis religinėmis problemomis. Jis jaučia poreikį visa tai iš naujo įvertinti, pagilinti, nuodugniau tuo užsiimti. Gyvenimo vidurio krizė labai dažnai tampa religine krize arba lydi religinę krizę.

Savižudybės krizės

Kiekviena krizė, nesvarbu, kokios ji rūšies ir kokių priežasčių sukelta, pasiekusi destabilizacijos fazę, kai vis didėja nevilties ir bejėgiškumo jausmai, gali būti pavojinga gyvybei. Tačiau suicidologai vis tiek išskiria ypač rizikingų krizių grupę ir vadina jas savižudybės krizėmis (Achte'as), taip norėdami pabrėžti jų specifiką. Savižudybių profilaktikos centrai dažnai vadinasi Krizių klinikomis (*Crisis Clinic*), ir juose atliekama terapija yra grindžiama krizių teorijomis.

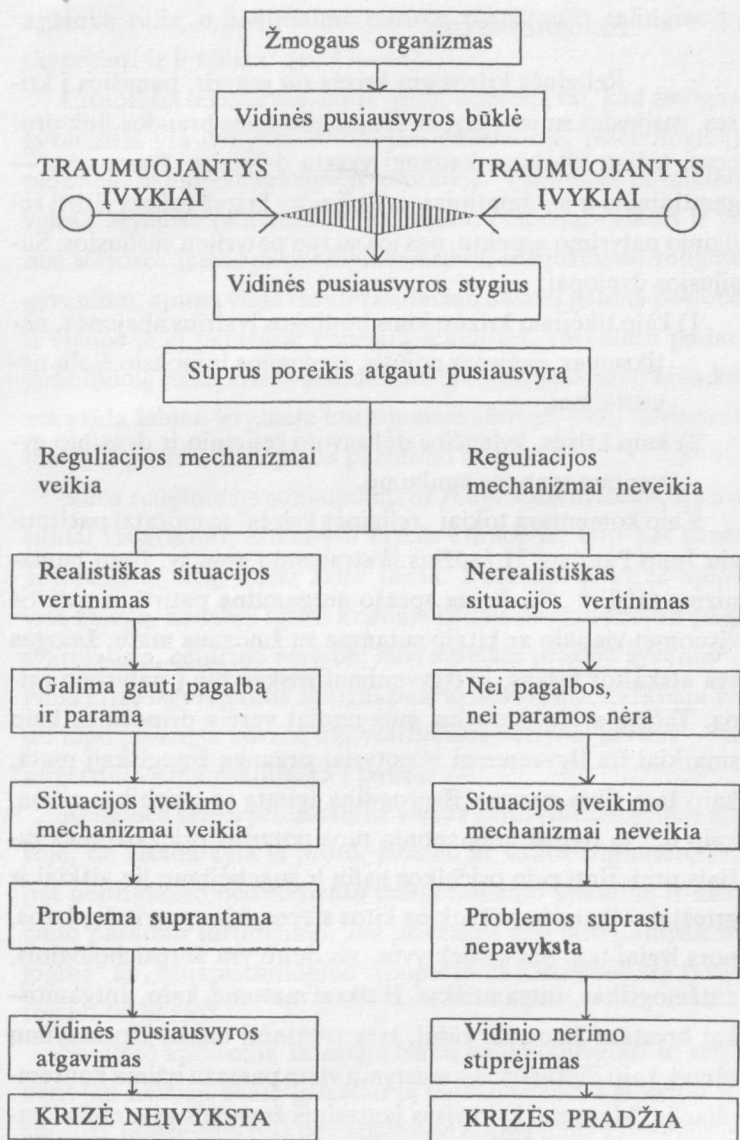
Nusižudyti paprastai mėginama po krizės arba krizės ūmios fazės metu. Asmuo, patekęs į sunkią situaciją, krizę gali tyčia smarkiai padidinti ir sureikšminti norėdamas tokiu būdu atkreipti į save aplinkinių dėmesį. Garsus suicidologas Achte'as pagal vyraujančius simptomų kompleksus skiria socialines, somatines ir psichosomatines krizes. Tiesa, praktikoje sunku tas krizes vieną nuo kitos atskirti, kadangi jų komponentai dažnai yra susipynę, bet terapijos ir teoriniais sumetimais pravartu turėti galimybę jas taip atskirti nors pagal vyraujančią simptomų kompleksą. Dažnai ryškiausi krizę pranašaujantys simptomai yra somatiniai negalavimai. Pacientas tuomet kreipiasi į terapeutą ir tikisi jo pagalbos skųsdamasis, pvz., širdies ar skrandžio darbo sutrikimais, nemiga, apetito stoka, greitu nuovargiu, bejėgiškumu, galvos skausmais, „nežinomos“ etio-

logijos silpnumo pojūčiu ir pan. Tačiau už somatinių simptomų fasado slypi gili krizė, labai pavojinga gyvybei dėl savižudybės tendencijų. Kai krizės ištiktam žmogui labiau išryškėja psichologiniai simptomai, kyla sunkumų sugyventi su kitais, jis pagalbos kreipiasi į ką nors kitą — kunigą ar psichologą, bet ne į terapeutą. Klinikinė praktika rodo, kad vyresnio amžiaus asmenys dažniau linkę skųstis somatiniais negalavimais, kurie slepia psichologinę, dažnai netgi labai gilią krizę. Ach- te'as skiria taip pat ūmias ir chroniškas savižudybės krizes. Pastarosios trunka ilgai, joms būdingas kintamas stiprumas — psichologinės krizės paūmėjimas sustiprina ir somatinius ne- galavimus. Prasta somatinė būklė ar netgi rimta somatinė liga nepanaikina krizės, o tik ją prislopina.

*Krizės, kylančios dėl mechanizmų,
padedančių įveikti sunkias situacijas,
nusilpimo*

Šias krizes vaizduoja schema, sudaryta Aguilero ir Messicko (1977). Komentuojant šią schemą galima pabrėžti, jog psichologinei krizei kilti nepakanka vien traumuojančios situacijos; esminis dalykas — ar žmogus turi stiprius gynybos mechanizmus ir ar sugeba įveikti sunkią situaciją. Kitas veiksnys, gelbstintis nuo krizės, — susirasti artimą žmogų, kuris paremtų ir padėtų, ištengtų suprasti; tik kalbantis su tuo žmo- gumi galima suvokti savo problemą ir akceptuoti sunkumus.

Aguilero ir Messicko siūlomoje krizės schemoje irgi nuro- domas šis nuolat pabrėžiamas dalykas, — kokia svarbi kito žmo- gaus ištiesta pagalbos ranka.



Krizės modelis pagal Aguilera, Messicką
(iš: Grundlagen der Krisenintervention, 1977)

Religinės krizės

Religinės krizės yra krizės *sui generis*, panašios į krizes, susijusias su asmenybės kitimo didesnės brandos link procesu, tačiau kitokios, kadangi vyksta dviejuose lygmenyse — gamtiniame ir antgamtiniame. Religinės krizes galima ištirti religinio patyrimo aspektu, nes jos su tuo patyrimu susijusios. Susijusios dvejopai:

- 1) kaip tikėjimo krizės; joms būdingos įvairios abejonės, netikrumas, nežinios pojūtis, teologijos ir mokslo žinių neatitikimai,
- 2) kaip krizės, kylančios dėl savojo religinio ir dvasinio gyvenimo vystymo sunkumų.

Kaip komentara tokiai „religinės krizės“ sampratai pacituosiu Jono Pauliaus II žodžius iš straipsnio apie šv. Jono humanizmą (1986): „Šv. Jonas aprašo antgamtinę patirtį, o patirtis visuomet vienaip ar kitaip sutampa su žmogaus matu, žmogus yra atskaitos taškas, jo išgyvenimai išsiskverbia į patyrimo raidą. Tačiau sykiu Autorius mus nuolat verčia pripažinti, kaip smarkiai šie išgyvenimai ir potyriai praauga žmogiškąjį matą, kaip tam tikra prasme išsprogina įgimtą jo psichikos ritmą, kaip dėl to darosi neįmanoma tuos potyrius priežastiniais ryšiais priderinti prie psichikos galių ir sugebėjimų; jie aiškiai ir griežtai reikalauja kažkokios kitos sferos, kito pagrindo, kuris, nors lygiai taip pat subjektyvus, vis dėlto yra antpsichologinis, antžmogiškas, antgamtiškas. Ir tikrai matome, kaip, antgamtiškai bręstant žmogaus vidui, ima trūkinėti ankšti išprotavimų rėmai, kaip diskursyvaus mastymo vietą pamažu užima kontempliacija. Matome, kaip visas jausminis žmogaus gyvenimas pakinta, iš pažiūros — nuskursta apmiręs, o iš tiesų tobulėja, užvaldytas tos naujos antgamtiškos meilės, kuri kaskart dažniau

aplanko valią, o habitualinė patirtis vis giliau ir galingiau į ją skverbiasi ir ją apima“ (p. 47—48).

Cituotasis tekstas atkreipia mūsų dėmesį į tai, kad žmogaus gyvenimas yra dvilypis, rutuliojasi natūralioje, psichologinėje plotmėje ir antpsichologinėje plotmėje. Vystymosi permainos vyksta abiejose plotmėse — pažinimo, emocijų, veiklos ir valios sferose. Tiesa, psichologinės krizės, susijusios su religiniu gyvenimu, apima visas tas sferas, tačiau dažnai galima pastebėti vienos iš jų persvarą. Persvarą lemia tai, kuri sfera padaro ypač didelę įtaką krizės atsiradimui (protas, jausmai), arba krizės raida labiau išryškėja kurioje nors sferoje, pvz., užvis svarbiausios pasidaro abejonės pažinimo sferoje.

Kilus religiniams sunkumams ar religinėms krizėms, dažnai sunku išsiaiškinti, kokia yra krizės etiologija, taip pat sunku apibrėžti tą sritį, kurią krizė liečia. Dažniausiai krizė apima visą žmogų, kadangi šioms krizėms ištikus imama abejoti pačia svarbiausia, centrine vertybe, kuri suteikia prasmę gyvenimui. Nors krizę išgyvenantis žmogus pats to nesuvokia, kažkoku būdu tapo paneigta būtent toji svarbiausia vertybė, kartais — tik nuvertinta arba pastūmėta į pašalį.

Religinės krizės priežastis ne visada glūdi psichologinėje sferoje, ne visada kyla iš proto, jausmų ar valios silpnumo, taip pat nepriklauso nuo individo temperamento ypatumų ir emocinio pasaulio turtingumo. Jos priežastis gali būti „antpsichologinė“ ar „šaliapsichologinė“ (popiežiaus Jono Pauliaus II vartojami terminai).

Šv. Jono aprašomą Tamsiąją Naktį galima sulyginti su krize; bent jau neabejodama galėčiau ją pavadinti viena iš krizių rūšių. Tos Tamsiosios Nakties aprašyme esama daug krizei būdingų bruožų. Šv. Jonas aiškiai nurodo psichologines jausminio apmirimo priežastis, bet jos neapima su tuo susijusių išgyvenimų

visumos. Jis kalba apie natūralų ir apvalantįjį apmirimą. Nakties potyryje susipynę psichologiniai ir antpsichologiniai motyvai. Religinės krizės neturi vienodų simptomų, skirtingos būna ir jų atsiradimo priežastys, jos apima skirtingas asmenybės sferas, taip pat labai skiriasi ir jų trukmės laikas. Kai kurios religinės, arba tikėjimo, krizės kamuoja žmogų daugelį metų. Galiama dar pasakyti, kad kai kuriems žmonėms būdinga dažnai patirti asmenybės ir religines krizes, o kiti tam mažiau linkę. Tai nepriklauso nei nuo asmenybės brandumo, nei nuo emocingumo, — greičiau esama tam tikro asmenybės bruožų komplekso, dėl kurio žmogus yra mažiau atsparus įvairioms krizėms, o religinėms — ypač.

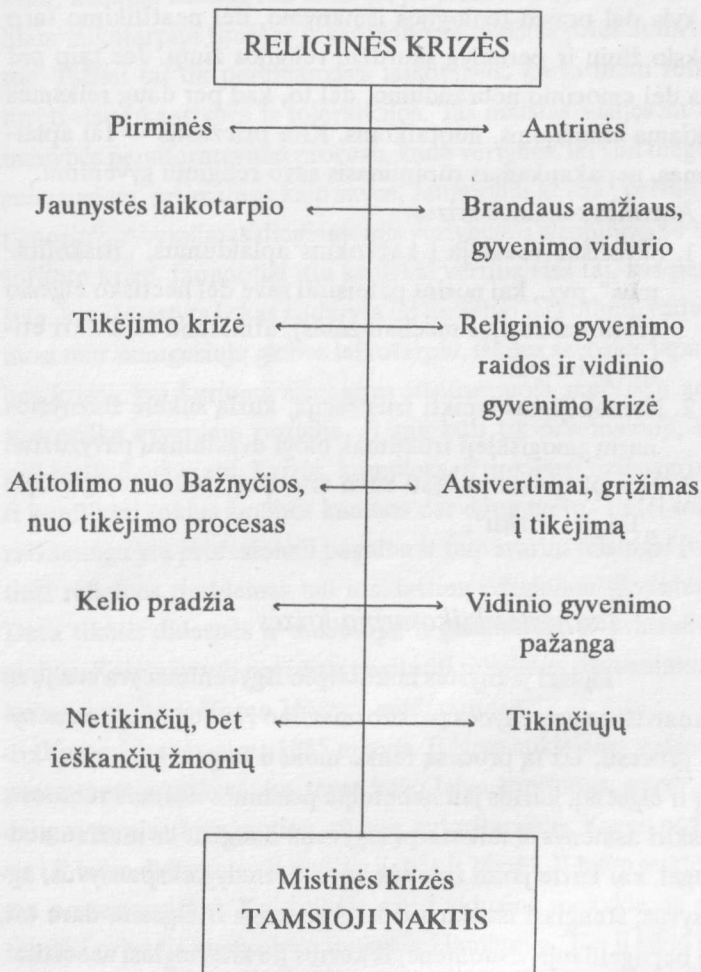
Krizes patiria dažniau intravertai negu ekstravertai, dažniau labilūs asmenys. Tačiau griežtų taisyklių nėra. Kalbant apie šio tipo krizes reikia turėti omenyje faktą, kad jų priežastys nepriklauso vien nuo psichologinių (natūralių) sąlygų. Krizių etiologijoje taip pat esama ir antpsichologinių faktorių.

Aptardama religinių krizių rūšis ir tipus remiuosi ilgamete savo psichologine patirtimi, kai padėdavau įvairaus amžiaus žmonėms, tikintiems ir netikintiems, išgyvenantiems religinius sunkumus, krizes, konfliktus. Čia išvardytas krizes patvirtina daug žinomų asmenų, taip pat — gausūs psichologiniai tyrimai, psichoterapija ir psichologinės konsultacijos.

Religinės krizės gali būti įsipynusios į kitas psichologines krizes, tuomet jos išgyvenamos tarytum antrame plane. Žmogus ne visada suvokia, kad jo asmenybinių sunkumų pašaknėse glūdi religinė krizė. Dažnai kaip svarbiausiąją problemą skundžiamasi gyvenimo prasmės praradimu, tikslo neturėjimu, egzistencinėmis problemomis, tuo, kad gyvenimas kupinas nerimo, be jokių džiaugsmų, darbas ar mokymasis nebekeikia malonumo, kad juntamas nuolatinis nepasitenkinimas,

genda šeimyniniai santykiai, stiprėja vidiniai konfliktai. Už šių sunkumų ir gausybės kasdieninių keblumų fasado dažnai slypi religinės krizės, kartais labai įsisenėjusios.

Galima skirti šias religinių krizių rūšis:



Pirminės ir antrinės krizės

Pirminės krizės — tai tokios, kurios yra tiesiogiai susijusios su religiniais išgyvenimais ir patirtimi, kyla iš žmogiškosios prigimties silpnumo arba iš asmenybės silpnumo. Pvz., gimstančios abejonės esti arba tipiškos konkrečiam amžiui, arba kyla dėl prasto teologijos išmanymo, dėl neatitikimo tarp mokslo žinių ir pernelyg skurdžių religijos žinių. Jos taip pat kyla dėl emocinio nebrandumo, dėl to, kad per daug reikšmės teikiama emocijoms, nuotaikoms. Kita priežastis — tai aplaidumas, nepakankamas rūpinimasis savo religiniu gyvenimu.

Antrinės religinės krizės:

1. Savotiška reakcija į kažkokius aplaidumus, „išiskolinimus“, pvz., kai norint pateisinti save dėl neetiško elgesio (racionalizacijos mechanizmas), atmetami tam tikri etikos principai.
2. Nemokėjimas įveikti frustraciją, kurią sukėlė Bažnyčios narių žmogiškieji trūkumai, blogi dvasininkų pavyzdžiai.
3. Nemokėjimas pakęsti savo silpnybę, todėl rezignacija: „Tai per sunku“.

Jaunystės laikotarpio krizės

Tipiški jaunystės laikotarpio išgyvenimai yra susiję su jaunatviškos asmenybės persiformavimo į suaugusiojo asmenybės procesu. Už tą procesą tenka mokėti begale sunkumų, krizių ir elgsenų, kurios jau nebetelpa psichinės normos rėmuose. Atskiri asmenys šį laikotarpį išgyvena daugiau ar mažiau audringai, kai kurie jauni žmonės būna pernelyg ekspansyvūs, agresyvūs, stengiasi išsiskirti iš kitų apranga ir elgesiu, daro tai, ko nepageidauja visuomenė, iš kurios jie kilę, elgiasi asocialiai.

Kiti vengia bet kokių kontaktų, užsisklendžia savyje, pasi-

traukia iš viešojo gyvenimo, būna nuolat užsigalvoję, tarsi ne šio pasaulio. Toks laikotarpis kartais trunka trumpai, o kartais net keletą metų.

Kiti šį laikotarpį išgyvena ne taip audringai, verčiau linę pasinerti į filosofinius, religinius apmąstymus, tikisi reformuoti pasaulį, kadangi nedaug kas iš to, ką jie jame rado, jiems patinka. Šiam laikotarpiui tipiškas ir vadinamasis maištas prieš autoritetus. Tačiau tai tik pereinamasis laikotarpis, kurio metu reikia turėti daug kantrybės ir tolerancijos. Tas maištas susijęs su asmenybės persiformavimo procesu, kada vertybės, iki šiol diegtos suaugusiųjų, priimamos kaip savos. Jaunuoliai keičia „privalau“ į „noriu“. Abejojimas diegiamomis vertybėmis susijungia su autoriteto krize. Jaunuoliai itin kritiškai vertina visa tai, kas parašyta, kas išmąstyta ir kas padaryta iki jų. Šituo ieškojimu, vadavimosi nuo suaugusiųjų globos laikotarpiu, iškilus savosios tapatybės krizei, kai kuriems asmenims susiformuoja skeptiška arba agnostiška gyvenimo pozicija. Ji gali būti tik pereinamoji, bet gali tęstis daug metų. Krizės, kompleksai, tinkamai neišnagrinėti konfliktai tokius žmones kamuos dar daug metų. Todėl tokia reikšminga yra profesionali pagalba ir taip svarbu teisingai įvertinti religines problemas bei atsidavimą religiniam gyvenimui. Dera tikėtis didesnės ir auklėtojų, ir psichologų, ir dvasininkų globos. Kaip pavyzdį norėčiau pacituoti religinius išgyvenimus ir krizes, aprašytus Karen Horney memuaruose.

Karen Horney gimė 1885 metais. Ji buvo auklėjama vokiečių protestantų namuose, jos tėvas buvo laivo kapitonas, norvegas, daug vyresnis už jos motiną, rūstus, autoritariškas. Karen požiūris į jį buvo dvilypis — ji mylėjo jį, bet ir bijojo. Ji buvo auklėjama protestantiškai. Kai reikėjo eiti į vidurinę mokyklą, ją pasiuntė į privačią vienuolyno mokyklą Hamburge. Ten ji labai susidomėjo religiniu gyvenimu, kaip pati rašo: „Su entuziazmu visa

atsidaviau vien tik Dievui“. Prieš konfirmaciją dienoraštyje ji rašė: „Mano religija miglota, pilna abejonių. Mane kankina klausimai, į kuriuos niekas man negali atsakyti: kas tai yra Dievas, — ar jis Asmuo, ar Meilė?“ O po konfirmacijos rašė: „Konfirmacija nebuvo man palaiminimas, prisiekiau visada tikėti ir mylėti Dievą, tačiau širdyje jaučiau neapykantą artimiausiems žmonėms [turimas omenyje tėvas]“. Būdama 17 metų, tai yra praėjus dvejiems metams po konfirmacijos, rašė: „Esu per silpna, kad galėčiau žengti paskui Kristų. Tačiau trokštu tikėjimo tvirto kaip uola, tai sutektų man laimę, kaip kitiems. Tas, kuris buvo Meilė, grynoji Meilė, stovi prieš mane kaip idealas“. Horney atskleidžia, kad paskutinioji malda, kurią ji įstengė sukalbėti, buvo malda prieš konfirmaciją, ji perteikė ją memuaruose tokiais žodžiais: „Tai buvo paskutinis mėginimas melstis. Visada man į galvą ateidavo tie patys žodžiai: Viešpatie, duok man pažinti tiesą. O dabar žinau, kad šito man niekas negalėjo duoti, aš turėjau pati tai pasiekti savais ieškojimais, kurie vieni galėjo atvesti mane prie aiškių išvadų“. Ji tvirtina, kad abejonės nurimo, tačiau kelia sau tokį klausimą: „Kas aš esu religijos atžvilgiu? Krikščionė, panteistė, monistė, ateistė?“. O buvo iki 60-ųjų gyvenimo metų agnostikė. Visą savo profesinį gyvenimą ji labai domėjosi religijos problemomis, sprendimų ieškojo studijuodama, dalyvaudama diskusijose, bičiuliavosi su Pauliu Tillichu, lankė jo pamokslus. Kartojo sau ir kitiems, kad „abejonė yra būtinas tikėjimo elementas“. Krizė, prasidėjusi jaunystės laikotarpiu, niekada nesibaigė, tačiau nesibaigė ir ilgesingas TIESOS ieškojimas.

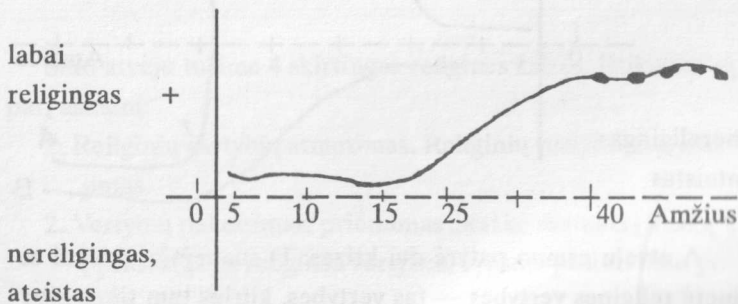
Religinių krizių dinamika

Vienas iš svarbiųjų momentų kiekvieno žmogaus gyvenime yra tas, kai savasis gyvenimas apžvelgiamas iš asmeny-

bės kūrimosi perspektyvos, norint sužinoti, kokiais keliais judėdama kūrėsi asmenybė, kaip ji vystėsi. Mat šitokiu būdu pradedame giliau save pažinti, ne tiek stengdamiesi išvelgti mums būdingus bruožus, kiek ieškodami atsakymo į klausimą, kaip mes tapome savimi, kaip formavosi mūsų religingumas, kaip jis rutuliojosi. Vienas iš būdų išsamiau refleksuoti savojo religingumo raidos procesą, ypač uolumo permainų, brandaus religingumo kūrimosi procesą, yra žemiau pateikiama schema.

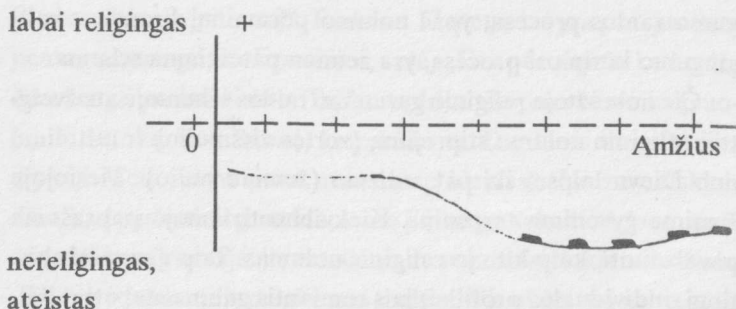
Čia nubrėžtoje religinio gyvenimo raidos schemoje atsižvelgta į religinio uolumo stiprėjimą (vertės virš nulio) ir atitolimo nuo Dievo laipsnį iki pat ateizmo (žemiau nulio). Tiesiojoje žymime gyvenimo tarpsnius. Kiekvieno tiriamojo paprašoma pavaizduoti, kaip kito jo religinis uolumas. Taip gaunami skirtingi, individualūs profiliai; jais remiantis galima stebėti religinio uolumo raidą, bet ir nuokrypius, krizes. Tai yra geras, išbandytas modelis, pravartus ir autorefleksijai, ir dialogui su kitu asmeniu. Į raidos pokyčius dėmesys kreipiamas ieškant kreivės kilimo ar leidimosi priežasčių, tiriant tų pakilimų ir nuosmukių išgyvenimo būdus. Remdamasi didele daugybe psichologinių tyrimų, tarp kitų — ir šiuo metodu, gavau keletą tipišku modelių, kuriuos trumpai aptarsiu.

I MODELIS:



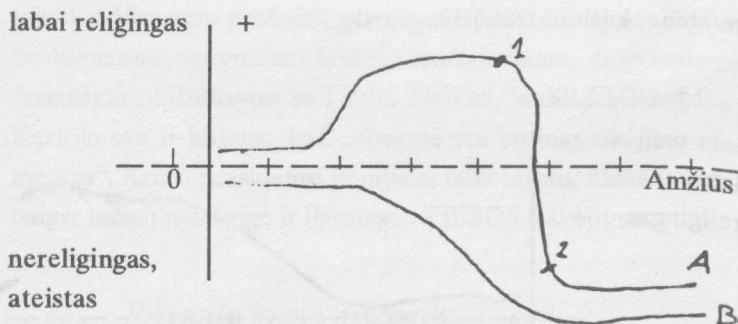
Šį kelią pasirinkusiesiems sunkumų kyla stengiantis nuolat palaikyti didelį religinio gyvenimo intensyvumą, nepaisant įvairių nepalankių sąlygų. Krizės nėra.

II MODELIS:



Sunkumų gali kilti ieškant argumentų savo pažiūroms pagrįsti arba ginantis „nuo atsivertimo“. Tačiau krizės nėra.

III MODELIS:



A atveju asmuo patyrė dvi krizes: 1) suabejojo, paskui atmetė religines vertybes — tas vertybes, kurios tam tikrą gyve-

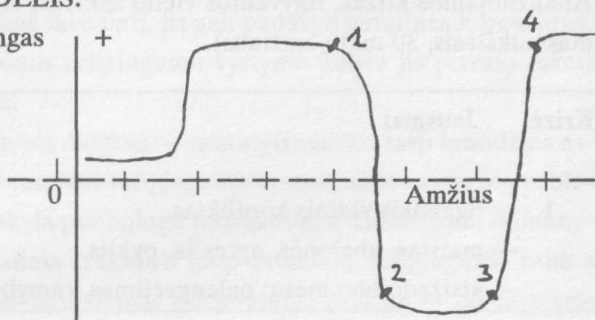
nimo tarpsnį teikė gyvenimo prasmės pojūtį, buvo pačios svarbiausios ar bent jau svarbios; 2) krizė kilo ieškant naujų vertybių, kuriomis reikia pakeisti prarastąsias, bei argumentų pagrįsti tam, kas įvyko.

Abi krizės labai gilios, susijusios su religinių vertybių sistemos atmetimu, kai toms vertybėms nuvertėjus pradedama ieškoti tikslų, galinčių jas pakeisti. Priėmus tokias pažiūras reikia keisti ir įpročius, kaip antai vaikščioti į bažnyčią, melstis.

Ši krizė vyksta ir pažinimo, ir emocijų sferose. Asmuo B krizės nepatiria, neišitraukia į religijos reikalus. Ir A, ir B asmenys tyrimo metu teigia esą netikintys.

IV MODELIS:

labai religingas



nereligingas,
ateistas

Šiuo atveju turime 4 skirtingas religines krizes, ištikusias tą patį asmenį:

1. Religinių vertybių atmetimas. Religinių vertybių nuvertėjimas.
2. Vertybių pakeitimas, priėmimas „kažko mainais į kažką“, į prarastąsias religines vertybes; vyrauja pasimetimo pojūtis.

3. Atsivertimas — atgaunamos tos vertybės, kurios jau buvo atmestos, nuvertintos, paniekintos; jos priimamos iš naujo. Tai sukelia jausmų maišatį, žeidžia savimeilę, kadangi tenka prisipažinti klydus; žmogus jaučiasi nugalėtas Dievo Malonės, yra nedrąsus, drovus.
4. Prasideda naujas mėginimas gyventi pagal atgautąsias vertybes; vyrauja ne vien džiugesys, bet ir kaltės, gėdos, drovumo jausmas; juntamas sūnaus palaidūno džiaugsmas.

Kiekviena iš šių krizių apima visą asmenybę, visą žmogų — pažinimo sferą, jausmus, aktyvumą ir valią. Žemiau pateiksiu jausmų, susijusių su minėtomis keturiomis krizėmis, analizę. Analizuojamos krizės, išgyventos vieno asmens, K. (išsilavinimas aukštasis, 30 metų amžiaus).

Krizė	Jausmai
-------	---------

- | | |
|-------|--|
| 1 | — ilgalaikis vidinis konfliktas,
— maištas, abejonės, agresija, pyktis,
— atsižadėjimo metu: palengvėjimas, ramybė |
| <hr/> | |
| 2 | — sutrikimas,
— tuštumos jausmas,
— mėginimas „atprasti nuo kontakto su Dievu“,
— neviltis |
| <hr/> | |
| 3 | — netikrumas, pyktis,
— maištas prieš save,
— įskaudinta savimeilė, pojūtis, kad esi Dievo Malonės sugėdintas,
— dvasinės nelaisvės pojūtis, vidinio pasipriešinimo nugalėjimas |
-

-
- 4 — tylus, romus, nerodomas džiaugsmas,
— kaltės, gėdos jausmas, nedrąsumas,
— nenoras leistis į visuomeninius kontaktus
-

Krizės, susijusios su brandaus religingumo vystymusi

Šių krizių psichologinė struktūra panaši į krizių,ylančių formuojantis brandžiai asmenybei. Žmogus turi kada nors pasiryžti ir pradėti sąmoningai iš pagrindų vystyti savo religinį gyvenimą, būtent šį uždavinį sprendamas turi ieškoti savo vienintelio, nepakartojamo kelio. Juo labiau išitraukia, tuo labiau turi tobulinti ir taurinti savąją motyvaciją; retrospektyviai analizuodamas save patį, jis gali padaryti galutines korektūras. Šiame brandaus religingumo vystymo kelyje jis privalo turėti dvasios vedlį.

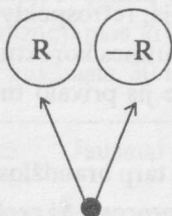
Labai sunkus dalykas — nustatyti santykį tarp brandžios asmenybės ir brandaus religingumo vystymosi proceso. Ši problema dažnai iškyla psichologų ir dvasininkų diskusijose. Asmenybės raidą galima traktuoti kaip brandaus religingumo raidos substratą. Savęs ugdymas psichologine prasme — tai savo potencialių gerųjų bruožų ugdymas, o koregavimas — tai mėginimas atsikratyti neigiamų bruožų. Toks modelis tinka ir religingumo raidai, nors pastarajame esama kažko daugiau.

Tačiau patirtis rodo, kad asmenybės tobulinimą ir asmenybės raidos procesą ne visada lydi augimas brandaus religingumo kryptimi. Kartais inteligentiški, išmintingi, atkaklūs, didele vidine pusiausvyra pasižymintys asmenys, uoliai besidarbuoją artimųjų labui, vis dėlto labai nedaug reikšmės teikia religiniam gyvenimui. Tiesiog stubina disproporcija tarp tokio menko dėmesio, kurį religijai skiria tikintys, bet nepraktikuojantys žmo-

nės, ir jų žinių bei brandos lygio. Psichologiniai tyrimai taip pat rodo, kad net ir tikintiems žmonėms religija ne visuomet sudaro gyvenimo prasmę: gyvenimas sau, o religija sau. Religija šiems asmenims yra vertybė, tačiau ne svarbiausioji.

Mėginimas sutaikyti skirtingas atsidavimo sritis dažnokai tampa krizių priežastimi. Štai kai kurios krizės:

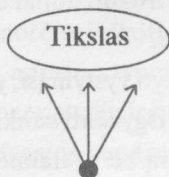
Tikslų konfliktas: Žmogus susiduria su būtinybe pasirinkti vieną iš tikslų arba vieną iš būdų jiems pasiekti. Vienas kelias veda per radikalizmą, maksimalų atsidavimą, kitas — per minimalizmą, atsainumą. Žmogus yra laisvas, taigi renkasi. Vystymasis arba nesivystymas.



Toks pats konfliktas, sukeliantis religinę krizę, kyla ir kitu atveju: viena vertus, traukia visuomeninis darbas, noras padėti kitiems žmonėms, įsitikinęs, kad viską pajėgs, žmogus imasi daugelio užduočių išsyk, o antra vertus, jis jaučia vidinį poreikį sustoti, pasitraukti į dykumą, kur būtų vienui vienas — sau pačiam ir Dievui. Kardinolas Hume'as savo knygoje tą dilemą apibrėžia kaip dilemą tarp prekyvietės ir dykumos. Artimo meilė traukia mus į prekyvietę, kur galima viską parduoti, o Dievo meilė traukia į dykumą. Ten, kur kelias šakojasi, stovi kryžius. Kryžius randasi iš to mūsų pačių dvilypumo: mus traukia ir viena, ir kita, o pasiekti abu tikslus neįmanoma. Neįstengdamas išsirinkti vieno iš dviejų kelių, žmogus blaškosi tarp jų, kol jį ištinka krizė, dėl kurios žmogus liaujasi veikęs, nes yra priverstas susimąstyti apie savo gyvenimą.

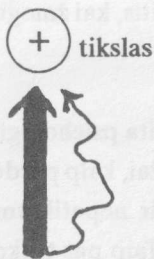
Kelio krizė: Kai žmogus yra jau pasirinkęs ir įsisąmoninęs,

jog religija jam yra svarbiausioji, centrinė vertybė, ji užklumpa nauja problema — kokių būdu tą pasirinkimą įgyvendinti, kad tai neprieštarautų jo individualumui, autentiškumui, kad nebūtų primesta? Kartais kyla klausimas: kas atitinka Dievo valią?



Taip atsakingai rinktis gyvenime tenka ne kartą, kadangi renkamasis savo asmenybės raidos kelias. Krizės šaltiniu gali tapti sunkus apsisprendimas, kurlink turėtų vesti tas kelias, ir būtinybė tolydžio atrasti ir rinktis naujus tikslus. Noras būti savimi kartais klaidingai suprantamas kaip darymas to, ko tik išgeidi. Iš tikrųjų būti savimi reiškia pažinti save ir būti tokiam, koks gali būti turėdamas atitinkamus potencialius bruožus. To žmogus ir siekia, kartais — bandymų ir klaidų metodu.

Uolumo krizė: Kartais brandaus, aktyvaus religingumo vystymasis pasuka radikalizmo, maksimalizmo keliu. Kaip prime-na šv. Paulius, reikia bėgti, kad nepavėluotum, reikia laimėti lenktynes. Šito priešingybė — lėtesnis, ne tokio išitraukimo reikalaujantis kelias. Net jeigu pasirenkamas aktyvaus dalyvavimo kelias, kartkartėmis sustojama atsipūsti, paatostogauti, kartais viskas laikinai apleidžiama, tempas sulėtinamas, bet vėliau grįžtama, kad po kurio laiko vėl būtų stabtelėta.



Asmenybė yra visuma. Kad ir ką žmogus darytų, jis visas išitraukęs. Neįmanoma išitraukti tik į kurią nors vieną gyvenimo sritį. Tai dažnai primena psichologai. Įtampą, susijusią su labiausiai rūpima sritimi, galima panaudoti kitose srityse. Pvz., religinio gyvenimo uolumas ir radikalizmas netrukdo uoliai dalyvauti šeimos gyvenime, moksle, darbe, mene.

Krizę sukeliantys veiksniai, galintys sustabdyti vystymąsi, yra šie asmenybės bruožai: bodulys, nemokėjimas išgyventi sunkias situacijas, nesugebėjimas patirti savo silpnumą be pralaimėjimo jausmo, nevaldomos nuotaikos ir emocijos. Emocijos tampa veiksniais, kuriais motyvuojama elgsena, nuobodis, kasdienybės pilkumas, entuziazmo praradimas ir pan. Išvardintieji psichologiniai ypatumai rodo silpnuosius charakterio bruožus, kitaip tariant — menką ištvermę, valios arba motyvacijos silpnumą. Minėtieji veiksniai yra labai krizogeniški, nes jie padeda susiklostyti itin sunkiai įveikiamoms, ilgalaikėms krizėms, nors jų pradinę fazę ir sunku pastebėti. Religinės abejonės, kurių gali rasti, esti antrinės, o ne pirminės.

Abejojimo krizė: Net ir labai uoliai žengiant keliu, vedančiu brandaus religingumo išsivystymo link, žmogui gali kilti didesnių ar mažesnių abejonų, jis gali suabejoti net pačia esme. Suabejojimas gali būti tikras, bet gali toks tik atrodyti. Imama abejoti įvairiomis tikėjimo tiesomis ir net Dievo buvimu. Abejonės kartais apima vien neišmanymo sritis, kai žmogus ko nors nesupranta, ko nors nežino.

Sunkumai kyla dėl žinių trūkumo. Kita psichologinė abejojimo priežastis — tokie asmenybės bruožai, kaip perdėtas smalsumas, noras viską suprasti, įtarumas ir nepatiklumas, kurie perkeliama ir į religinių abejonų sritį. Taip pat trukdo neuro-

tiškas neryžtingumas arba nevaldomas poreikis abejoti (neurotinis). Šv. Augustinas, pasakodamas apie savo atsivertimą, aprašo daug vidinių konfliktų, tarp jų ir būklę, kai sunkumams įveikti neužtenka įgimto proto. Jis rašo: „Dar nedūsavau ilgesingai, meldamas Tave, kad ateitum man į pagalbą. Mano protas norėjo ieškoti ir tyrinėti, veržėsi į ginčą“. Bede Griffiths taip aprašo savuosius Dievo ieškojimus: „Ieškojau Jo prigimties vienvietės ir proto darbe, o suradau Jį Jo Bažnyčios ir meilės dvasios bendrumoje“.

Kartais abejojimų etiologija kitokia, nepsichologinė. Abejojimai kyla iš antpsichologinių sričių. Tuomet patiriamas nesantis Dievas, jis pažįstamas labiau iš to, kad jaučiamas jo trūkumas religinėje patirtyje. Žmogus nepatiria Dievo, bet labai uoliai ir intensyviai Jo ieško. Tokie sunkumai ir krizės yra jau kitokio pobūdžio, manau, kad jas galima apibūdinti kaip mistinės krizės. Tokios krizės pavyzdys gali būti šv. Jono išgyvenimai **TAMSIĄJĄ NAKTĮ**.

Kiekvieniame religiniame išgyvenime esama psichologinių elementų, tačiau vien jais remiantis negalima visko paaiškinti.

III skyrius:

SAVIŽUDYBĖS

§ 1. PSICHOLOGINĖS SAVIŽUDYBIŲ PROBLEMOS

Daugelį žmogaus išgyvenimų gaubia paslaptiškumo ir neįprastumo aureolė. Vienas iš tokių išgyvenimų, be abejo, yra savižudybė arba mėginimas atimti sau gyvybę. Kaip stipriai turi būti geidžiama mirties, jei žmogus, suaugęs, jaunas, subrendęs ir, atrodytų, pačiame psichinių ir fizinių jėgų žydėjime, nugali stiprų gyvybės instinktą ir ryžtasi pakelti ranką prieš save patį? Kokie sunkūs turi būti individą užklupę išgyvenimai, kurie pastūmėja jį prie tokio sprendimo?

Savižudybė yra labai sudėtingas išgyvenimas, todėl ja domisi daugelis mokslo disciplinų: sociologija, filosofija, medicina, psichologija, kriminologija ir teologija. Ši domesį rodo ir moksliniai tyrimai, ir steigiami Savižudybių profilaktikos centrai, kuriuose teikiama pagalba asmenims su aukštais savižudybės rizikos rodikliais arba tiems, kuriems po nepavykusio mėginimo nusizudyti reikia ilgalaikės pagalbos ir terapijos.

Pastaraisiais dešimtmečiais išsiskyrė dvi mokslo disciplinos,

kurių pagrindinis domėjimosi objektas yra savižudybės ir suicidinės elgsenos tipai. Viena iš jų — suicidologija (pavadinimas kilęs iš lotyniško žodžio *suicidium* — savižudybė), mokslas apie savižudybes, o kita — tanatologija, mokslas apie mirtį, — ir natūralia, ir savižudiška.

Savižudybė yra tipiškas pavyzdys tokio reiškinio, kurį tirti reikia interdisciplinariai, siekiant išsiaiškinti šios elgsenos motyvus ir profilaktikos, ir gydymo tikslais. Ypatingas vaidmuo čia tenka psichologams, psichiatrams ir dvasininkams. Jų supratimo ir pagalbos kartais tikimasi net labai dramatiškais gyvenimo momentais.

Kodėl kai kurie žmonės nenori gyventi?

Vienas iš pagrindinių klausimų apie savižudybes — tai klausimas, kokia yra tokios elgsenos motyvacija. Suicidinių elgsenų motyvacija galima domėtis dviem aspektais:

1. Kodėl žmogus mėgina nusižudyti ir nori atimti sau gyvybę?

Kas jį link to stumia ir koki vidinį pasipriešinimą jis turi nugalėti, kad įveiktų baimę ir stiprų gyvybės instinktą?

2. Kodėl žmogus, atsidūręs subjektyviai labai sunkioje situacijoje ir ištiktas stiprios psichologinės krizės, vis tiek nori gyventi?

Pirmasis klausimas liečia mirties pasirinkimo motyvaciją, antrasis — sunkaus gyvenimo pasirinkimo motyvaciją. Abu klausimus galima traktuoti ir kaip du tos pačios problemos aspektus — turima omenyje žmogaus gyvenimo vertės bei garbingumo ir mirties garbingumo problema.

Ieškant atsakymo į šiuos klausimus reikia pažinti ir aprašyti patį savižudybių reiškinį — tokį sudėtingą ir sąlygišką, koks jis yra, — ir tik tada bus galima mėginti suprasti, kodėl kažkam savižudybė gali tapti ilgai ieškotu būdu sunkiai situacijai įveik-

ti. Savižudybė nėra vienalytis reiškiny, nes galima skirti įvairius savižudybių tipus atsižvelgiant į motyvaciją ir į tai, kaip aiškiai žmogus suvokia, kad poelgis, kuriam jis ryžtasi, tikrai yra grėsmę gyvybei keliantis aktas. Kartais žmogus to kaip reikiant nesuvokia, kartais kažkas visai nerūpestingai rizikuoja savo gyvybe, kartais savižudybė būna įrankis, padedantis manipuliuoti aplinkiniais, kartais — pagalbos šauksmas. Tačiau nepaisant visų čia suminėtu suicidinės elgsenos skirtingumų, visos savižudybės turi kažką bendra, kas sieja savižudybes į didelę bendrą elgsenų grupę.

Edvinas Shneidmanas, vienas žymiausių šiuolaikinės suicidologijos kūrėjų, Los Andžele esančio Kalifornijos universiteto Tanatologijos instituto direktorius, pateikia 10 visoms savižudybėms bendrų charakteristikų (1980):

1. Bendras savižudybių **tikslas** — rasti problemos sprendimo būdą.
2. Bendra savižudybių **užduotis** — atimti sau sąmonę, kad galima būtų negalvoti.
3. Bendras savižudybes sukeliantis **dirgiklis** — tai dirgiklis, teikiantis nepakeliamą psichinį skausmą.
4. Bendras savižudybes sukeliantis **stresorius** yra frustruoti psichiniai poreikiai.
5. Visoms savižudybėms bendra **emocinė būklė** yra bejėgiškumo ir nevilties pojūtis.
6. Visoms savižudybėms bendra **vidinė pozicija** yra ambivalentiškumas gyvenimo atžvilgiu: potraukiai gyventi ir negyventi susilygina.
7. Visoms savižudybėms bendra **pažinimo sferos būklė** yra horizontų susiaurėjimas.
8. Visose savižudybėse pasirenkama **veiklos rūšis** yra pasitraukimas.

9. Visoms savižudybėms bendra **tarpasmeninio komunikavimo** forma yra atskleidimas kam nors savižudybės plano.
10. Visoms savižudybėms bendra **priežastis**, dėl kurios atsiranda vidinis sutelktumas, yra ryšys tarp būdų, kuriais žmogus visą gyvenimą kovojo su sunkiomis situacijomis.

Šie savižudybių panašumų sugretinimai rodo, kad nepaisant didžiulės įvairovės, vis dėlto galima rasti visų kultūrų suicidentams bendrų bruožų, yra ir tam tikrų plačiai suvokiamos motyvacijos prielaidų.

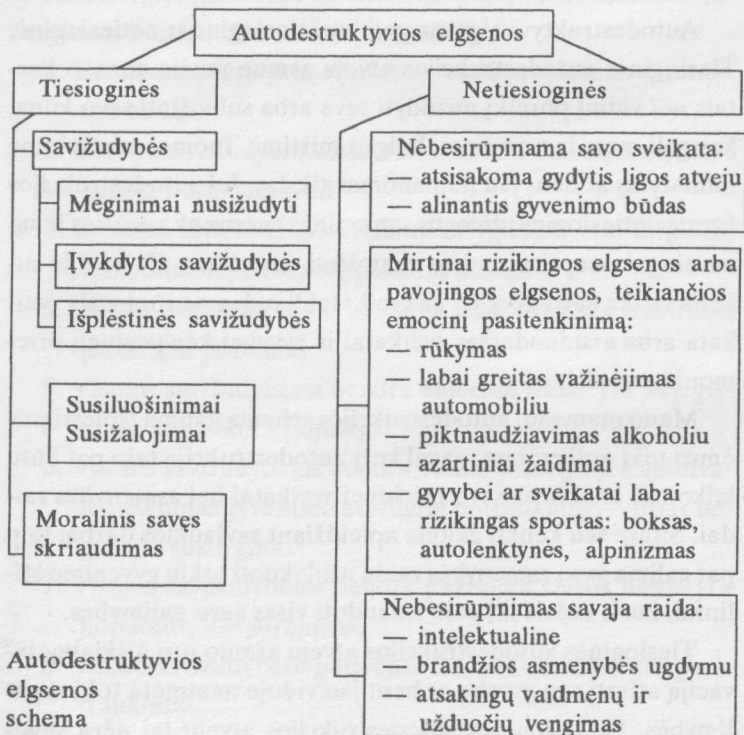
Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos priimtą klasifikaciją savižudybės priskiriamos prie autodestruktyvių elgsenų, kurių esama įvairių tipų.

Autodestruktyvi elgsena gali būti tiesioginė ir netiesioginė. Tiesioginės autodestrukcijos atveju asmuo jaučia norą, o kartais net vidinį poreikį nužudyti save arba suluošinti savo kūną, kas gali, nors ir nebūtinai, baigtis mirtimi. Tuomet mirtis būna numatytas ar bent jau numanomas tikslas. Jei autodestrukcijos forma netiesioginė, žmogus sąmoningai nesirenka mirties ir sąmoningai neapsisprendžia suluošinti savo kūną. Tačiau jis sukelia riziką savo gyvybei ar sveikatai liaudamas rūpinęsis sveikata arba atsiduodamas sveikatai ir gyvybei kenksmingų priemonių poveikiui.

Mano manymu, autodestrukcijos schemą galima išplėsti priėmus tokį apibrėžimą, pagal kurį autodestrukcija taip pat būtų laikomas kenkimas savo psichinei sveikatai bei asmenybės raidai. Šitaip sau kenkti galima apleidžiant saviuklos darbą; taip pat galima savo asmenybės raidą užblokuoti tokiu gyvenimo stiliumi, kuris neleis iki galo išnaudoti visas savo galimybes.

Tiesioginės autodestrukcijos atveju asmuo turi aiškia motyvaciją atimti sau gyvybę ar bent jau viduje neatmeta tokios galimybės. Netiesioginės autodestrukcijos atveju tai nėra suvo-

kiama. Asmuo nesiima jokios veiklos aiškiai savižudiškais tikslais. Pvz., jei kas nors nepatikimu automobiliu lekia vingiuotu kalnų keliu, nors ir nenorėdamas nusizudyti sąmoningai, vis dėlto rizikuoja gyvybe. Negalima ir atmesti galimybės, kad kas nors gali pasirinkti būtent tokią savižudybės rūšį. Suicidologai domisi kai kuriomis autoavarijomis ir pastebi, kad jų kaltininkų elgsena buvo autodestruktyvi. Dalyvauti labai pavojinguose alpinistų žygiuose žmones irgi dažniausiai skatina kitokie, ne autodestruktyvūs veiksniai, tačiau yra žinoma inscenizuotų nelaimingų atsitikimų kalnuose, kurie pasirodė esą tyčinės savižudybės. Pas mus apie tai yra rašęs Rynas, o užsienio literatūroje informacijos šia tema nėra (Farberow'as, 1980).



Savižudybių tyrimo klasikas, sociologas Durkheimas (1897) kalba apie porcijinę savižudybę arba savižudybę dalimis. Tačiau daugiausia dėmesio šiai temai skiria K. Menningeris (1938), kuris, svarstydamas savižudybių temą, įveda froidiškojo instinkto sąvoką ir kalba apie elgseną, kuri yra sąmoningai nukreipta prieš save patį, ypač kai atsisakoma gydytis susirgus. Tai veda į lėtą autodestrukciją. Savižudybė, kitaip tariant, tiesioginė autodestrukcijos forma, trunka neilgai, o netiesioginė autodestrukcijos forma gali tęstis metų metus. Mat žmogui grumiasi gyvybės instinktas — EROS su mirties instinktu — THANATOS. Kaltės jausmas, agresija ir erotizmas sukelia autodestruktyvias elgsenas arba save patį ribojančias elgsenas.

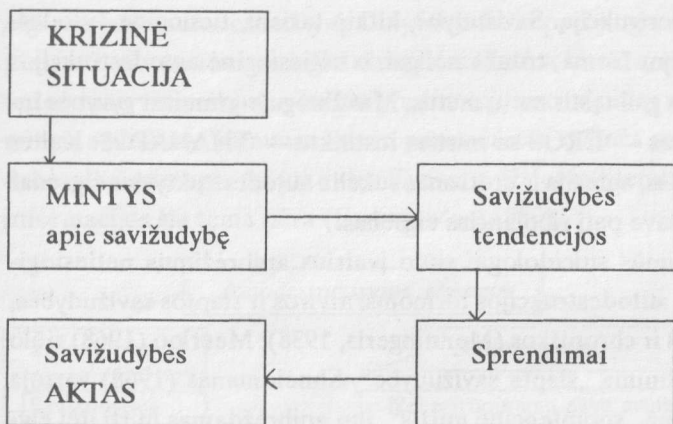
Žymūs suicidologai siūlo įvairius apibrėžimus netiesioginėms autodestrukcijos formoms: atviros ir slaptos savižudybės, ūmios ir chroniškos (Menningeris, 1938); Meerloo (1968) siūlo pavadinimą „slapta savižudybė“, Shneidmanas (1968) vartoja terminą „subintencinė mirtis“, juo apibrėždamas mirtį dėl elgsenos, kurios asmuo sąmoningai neketino imtis.

Esminius tiesioginės ir netiesioginės autodestrukcijos bruožus pažymi psichiatras Litmanas (1980). Jis nurodo, kad tiesioginė autodestrukcija pasireiškia ūmaus streso ar krizės situacijoje, o netiesioginės autodestrukcijos formos stresinėje situacijoje neišryškėja. Netiesioginė autodestrukcijos forma yra tam tikras gyvenimo būdas, kai numojama ranka į savo sveikatą. Netiesioginei autodestrukcijai būdinga elgsena gali trukti tik tam tikrą laiko tarpą, bet gali būti ir įprotis, sustiprėjęs tada, kai žmogus priverstas dėl ko nors kentėti, todėl tokia elgsena gali pasidaryti pavojinga.

Autodestruktyvios elgsenos pavyzdžiai: rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiu, nuolatinis persivalgymas, kultivavimas sveikatai pavojingų sporto disciplinų, pvz., bokso.

Suicidinių elgsenų dinamika

Suicidinės, t. y. prie savižudybės vedančios elgsenos yra nepertraukiamai besirutuliojantis vyksmas, kurį bet kuriuo momentu galima užblokuoti ir vidiniais, ir išoriniais veiksniais. Šias elgsenas galima pavaizduoti tokia schema:



Krizinė situacija sukelia mažų mažiausiai nenorą gyventi arba mintis apie savižudybę. Visa tai lydi mintys apie savo mirtį kaip apie kažką geidžiamą, prabėgom gali kilti noras „ne-gyventi“, užmiršti rūpesčius, pabėgti nuo sunkumų ir skausmo. Tačiau nieko nedaroma ir neplanuojama, kaip tas mintis ir fantazijas galima būtų įgyvendinti. Jeigu pereinama į kitą — savižudybės tendencijų — etapą, grėsmė gyvybei padidėja. Tada jau rimtai mąstoma apie savižudybės galimybę. Pradedama planuoti, kokių būdu galima tai padaryti, numatomos ir aplinkybės, pasirenkami asmenys, kuriems dera apie tai pranešti, ruošiamas pakankamas kiekis priemonių savižudybei įvykdyti, rašomi atsisveikinimo laišakai, užbaigiami pradėti darbai ir pan. Kyla ir minčių apie savo laidotuves, kartais joms netgi ruošiamasi.

Savižudybės tendencijos jau kelia rimtą grėsmę, kadangi padidėja savižudybės rizikos rodiklis. Dar trūksta galutinio apsisprendimo imtis šio veiksmo. Šiuo laikotarpiu taip pat stiprėja baimė ir ambivalentiškas požiūris į gyvenimą. Šiame etape dažnai dar atsisakoma planuojamos savižudybės, jeigu kas nors ištiesia pagalbos ranką ir sužiba bent menkutė vilties kibirkstėlė, jog pavyks teigiamai išspręsti savo problemas. Būtent šiuo laikotarpiu labai svarbi Savižudybių profilaktikos centrų veikla. Dvasininkai šituo metu irgi turi didelių galimybių išgelbėti žmogų.

Suicidinių elgsenų grandinėlės paskutinioji grandis yra savižudybės aktas, prieš kurį įvyksta apsisprendimas. Savižudybės aktas, nors suplanuotas kaip savęs numarinimas, ne visada baigiasi būtent taip. Taigi susiduriame arba su įvykdyta savižudybe, kuri baigėsi mirtimi, arba su mėginimu nusižudyti. Pastarasis ne visuomet būna taip ir suplanuotas. Kartais tik dėl atsitiktinumo mėginimas baigiasi mirtimi. Kartais priemonės, pavartotos žudantis, pasirodo nepakankamos, kartais laiku pavyksta suteikti efektyvią pagalbą. Taip pat negalima atmesti prielaidos, kad tam tikras nusižudžiusių asmenų procentas tokios mirties neplanavo, tai liudija jų palikti laiškai arba užrašai. Jie tik ketino įvykdyti dramatišką nevilties ar pagalbos šauksmo aktą, atkreipti į save dėmesį, nes jautėsi bejėgiai padėti patys sau. Lauktoji pagalba, deja, atėjo per vėlai. Negalima kategoriškai teigti, kad visada, kiekvienu atveju savižudiška mirtis iš tiesų buvo taip apgalvota ir suplanuota. Galima dar atkreipti dėmesį į kitą faktą: kartais savižudybė yra ilgai planuotas, ilgai ruoštas aktas, kai žmogus grūmėsi su savižudybės tendencija, kol pagaliau ryžosi jai, tačiau nereta savižudybė yra impulsyvus, neapgalvotas veiksmas, staiga kilusios desperacijos aktas.

Žmonės, išgelbėti po geriau ar prasčiau suplanuoto mėginimo nusižudyti, dažnai būna labai dėkingi už išgelbėtą gyvybę.

Jie dėkoja už suteiktą pagalbą ir džiaugiasi gyvenimu. Bet būna ir taip, kad išgelbėtasis dėl to piktai protestuoja. Tačiau po kurio laiko ir jis pradeda džiaugtis, kad liko gyvas. Klinikiniai tyrimai leidžia padaryti įdomių išvadų, jog net tada, kai mėginimas nusižudyti ne pataisė, o tik dar pablogino situaciją, kurioje buvo atsidūręs suicidentas, gyvybės išgelbėjimas pažadina gyvenimo džiaugsmą ir norą gyventi. Gyvybės instinktas stipresnis už mirties instinktą.

Išplėstinė savižudybė yra retas reiškinys, žinomas teisminei psichiatrijai. Pvz., gilios depresijos apimtas pacientas yra tvirtai įsikalbėjęs, kad žmonėms gresia kažkoks kataklizmas. Jis nemato sau kitos išeities, kaip tik savižudybę, tačiau rūpindamasis artimiausių žmonių — dažniausiai mažų vaikų ar vaikaitčių — likimu, koku nors būdu „pasiima“ juos su savimi, kitaip tariant, pirmiausia įvykdo žmogžudystę, o paskui mėgina nusižudyti pats. Išgelbėtas toks žmogus dažniausiai gydomas psichiatru. Šitoks savižudybės aktas, jei jis reikiamai įrodytas, kvalifikuojamas kaip išplėstinė savižudybė, o ne žmogžudystė.

Siekiant sužinoti suicidinių elgsenų motyvacijas, galima šią problemą traktuoti labai plačiai ir atsižvelgti į šiuos veiksnys, sudarančius foną, kuriame formuojasi savižudybės motyvacija:

- socialinė ir šeimos aplinka,
- asmenybė, jos brandumas ir vertybių sistema,
- atsparumas sunkioms situacijoms ir stresams,
- gyvenimiškų pozicijų ir gynybinių mechanizmų stiprumas,
- situacija, sukėlusį savižudybės tendencijas.

Motyvaciją taip pat galima vertinti atsižvelgiant tik į tiesioginę akstiną ar motyvą, kuris privedė prie savižudybės. Pastarasis, subjektyviai pats svarbiausias veiksnys, paleidęs suicidinės elgsenos mechanizmą, dažniausiai tėra daugybės priežasčių grandinės paskutinioji grandis, kaip sakoma, taure parpildęs lašas. Iš

pažiūros nereikšminga priežastis subjektyviai yra sunkus išgyvenimas.

Vienas iš savižudybės motyvacijos komponentų yra sprendimo atimti sau gyvybę sąmoningumas ir savanoriškumas. Tuomet pasirenkamos tokios priemonės ir tokios aplinkybės, kurios lemtų šio veiksmo sėkmę. Tačiau būna savižudybių ir be jokio aiškaus įsitikinimo bei tokios neabejotinai tyčinės intencijos. Mirties galimybė tikrai numanoma arba neatmetama, bet jos neplanuojama ir netrokštama.

Suicidologijoje buvo paliesta tema apie sąmoningą ir nesąmoningą savižudybės intenciją. Tačiau tokia klasifikacija buvo labai keblė, todėl šitaip skirstyti savižudybes liautasi.

Atsižvelgdama į tai, kaip aiškiai suvokė savižudybės intenciją mėginusieji žudytis, remdamasi daugiau nei 2000 suicidentų tyrimais, išskyriau tris savižudybių tipus:

1. Tikrosios savižudybės, pasižyminčios aiškia ir atvirai deklaruojama intencija atimti sau gyvybę, kitaip tariant — noras mirti.
2. Tariamiosios savižudybės, kuriose ne pasirenkama mirtis, o tik neatmetama jos galimybė.
3. Savižudiški gestai, kai žmogus bijo mirties, nenori mirti, bet nori tokiu gestu ką nors laimėti.

Skirstymas į minėtuosius tris tipus pasirodė esąs klinikiškai atžvilgiu pravartus — terapijai ir profilaktikai.

I savižudybės tipas: tikrosios savižudybės

Šiose savižudybėse nėra kokios nors konkrečios motyvacijos, kuri sukeltų troškimą mirti. Norą nusižudyti galima apibūdinti taip, kaip kadaise pasakė vienas mano pacientas,

paklaustas kaip jaučiasi: „Atrodytų, viskas yra taip, kaip turi būti, ir namuose viskas gerai, dvejetų neturiu, bet man nesinori gyventi, gyvenimas man jau baigėsi“. Dažnai motyvacija nuskamba žodžiais „noriu pasidaryti galą“, „nesinori gyventi“, „bijau, kad nusižudysiu, o taip norėčiau gyventi“. Kartais kalbėdamasis su psichologu žmogus ieško patvirtinimo, jog gyventi nėra prasmės.

Prie šitos pačios savižudybių kategorijos priskiriu ir tas, kurios yra bėgimas nuo sunkumų arba atsisakymas mėginti įveikti sunkią situaciją. Pvz., sielvartaujant dėl labai artimo žmogaus netekties arba laukiant pavojingos operacijos, mirtis tampa labiau geidžiama negu gyvenimas.

Kartais būna taip, kad kam nors labai sunku susitaikyti su sunkia situacija, ir jis pasirenka savižudybę. Pvz., aštuonerių metų berniukas neteko motinos, tėvo nepažįsta, niekas iš giminaičių nenori jo pasiimti, ir jam teks eiti į vaikų namus. Iš nevilties jis puola po automobiliu, o išgelbėtas ir paklaustas apie šio poelgio motyvaciją atsako: „Aš esu toks vienas pasaulyje“. Aštuonerių metų berniukas! Bejėgiškumo ir nevilties jausmas toks stiprus, kad mirtis jam regisi kaip paguoda.

Suicidologijoje minimos ir „altruistinės savižudybės“. Kartais žmogus renkasi savižudybę gindamas kažkokį visuomenės aukštai vertinamą tikslą, vertybę ar įsitikinimus. Pvz., vadina mieji gyvi fakelai, kai siekiama pademonstruoti protestą, atkreipti dėmesį į teisės pažeidimus ir pan.

Suicidologijos teoretikai skiria savižudybę nuo gyvybės paaukojimo kažkokios vertybės vardan, pvz., dėl artimo meilės, religiniais tikslais (tikėjimo kankiniai). Elgsenose, kurių tikslas — apginti kokią nors vertybę savo gyvybės kaina, nėra negatyvios motyvacijos, desperacijos, bejėgiškumo, depresijos. Sprendimas atiduoti gyvybę gali būti labai sunkus, tačiau tai

yra pozityvus pasirinkimas padaryti gera kažkam kitam paaukojant save.

II tipas: tariamoji savižudybė arba para-savižudybė

Para-savižudybės terminą įvedė anglų suicidologas profesorius Kreitmanas. Mat tokioje savižudybėje nėra aiškios, sąmoningos motyvacijos atimti sau gyvybę. Būdingas šių savižudybių bruožas yra ambivalentiškas požiūris į gyvenimą — viena vertus, juntamas stiprus potraukis gyventi, bet antra vertus, gyvenimas yra visų kančių šaltinis, ir dėl to gimsta noras su juo išsiskirti. Šiuo atveju pasirenkama ne mirtis kaip pagrindinis savižudybės tikslas, bet tokia elgsena, kuri sudaro mirties galimybę. Mirtis yra tylomis įskaičiuojama, nesąmoningai (?) įtraukiama į savižudybės riziką.

Dominuojanti tokių suicidinių elgsenų motyvacija:

- savižudybės aktas gali būti savo bejėgiškumą jaučiančio žmogaus pagalbos šauksmo forma; čia slypi troškimas atkreipti į save dėmesį,
- mėginimas nusižudyti yra tam tikra agresija, nukreipta prieš asmenį, su kuriuo konfliktuojama (tėvai, mokytojai, žmona, bendraamžiai),
- agresija pasireiškia kaip noras sužadinti kaltės jausmą kažkam, kas atsakingas už sukeltą skausmą,
- savižudybės aktas yra padarinys konflikto, kurį galima apibūdinti taip: pabėgti nuo sunkumų ar kažkam atsilyginti už suteiktą skausmą,
- savižudybė yra tam tikra bausmė kažkokiam asmeniui: „Tai bent pasijaudins!“,
- savižudybė yra protestas prieš kažkokį asmenį ar situaci-

ją, pvz., prieš pasiuntimą į vaikų namus, į pataisos namus, kalėjimą, prieš tėvų skyrybas, prieš sutuoktinio išėjimą,

- savižudybė yra šantažo forma: „Jei mane paliksi, aš nusižudysiu“,
- savižudybė yra priemonė, kuria galima ką nors laimėti, pvz., susigražinti mylimąjį arba pasiekti, kad būtų pataikaujama tavo norams,
- savižudybė gali būti nevilties, bejėgiškumo, desperacijos aktas,
- savižudybė gali būti reakcija žmogaus, kurio viltys buvo nelauktai apgautos, pvz., jį paliko mylimas asmuo arba jis pasijuto atstumtas asmenų, kuriuos gerbė ir į kuriuos lygiavosi.

III tipas: savižudiški gestai arba demonstratyviosios savižudybės

Šiuose mėginimuose nusižudyti nėra tendencijos numirti nei pakenkti sau. Mirties galimybė kelia baimę. Tokiam gestui pasirenkamas ir būdas, teikiantis kuo daugiau galimybių pademonstruoti savo emocijas, padaryti išpūdį rūpimam asmeniui, atkreipti į save dėmesį, susilaukti užuojautos ir gailėsčio. Tačiau vertinant suicidentą nesunku suklysti, kadangi labai emocingi žmonės, pasižymintys turtinga jausmų raiška, gali šitaip nebrandžiai ir demonstratyviai rodyti savo bejėgiškumą.

Išvardintųjų savižudybių tipų svarbiausius bruožus atspindi ši lentelė:

Savižudybės tipas	Požiūris į mirtį	Suicidinės elgsenos motyvacijos
I tipas: tikroji savižudybė	Sąmoningas mirties pasirinkimas ir sprendimas atimti sau gyvybę	1. Mirties troškimas 2. Nėra konkretaus motyvo, išskyrus teiginį: „Nenoriu gyventi“
Ūmi egzistencinė krizė		
II tipas: tariamoji savižudybė	1. Mirtis nesirenkama, tačiau numanoma jos galimybė, ji turima omenyje 2. Savižudybė kaip bėgimo nuo sunkios situacijos forma 3. Nėra jėgų gyventi	1. Nevilties, bejėgiškumo, desperacijos aktas 2. Noras ieškoti užsimiršimo mirtyje 3. „Vienintelė išeitis iš padėties — tai savižudybė“ 4. Protestas, šantažas 5. „Pagalbos šauksmas“
III tipas: savižudiški gestai	1. Mirtis neplanuojama, apie ją rimtai negalvojama 2. Mirties baimė	1. Noras atkreipti į save dėmesį 2. Noras sužadinti užuojautą
Altruistinės savižudybės	Mirtis yra kaina, kuri sumokama: — už artimo meilę, — ginant didžiausiąją vertybę	Ryžtas paaukoti gyvybę vardan kokios nors didžiausios vertybės

I lentelė: savižudybių tipologija

Pateiktoji tipologija rodo, kad pirmąjį savižudybių tipą dažniausiai sukelia egzistencinė krizė. Kartais ji vystosi lėtai, tik kaip kognityvinė krizė, — kai pritrūksta motyvacijos gyventi. Dažniausiai nieko ypatingo nebūna įvykę. Svarbiausia tai, kad iki šiol pripažinta ir priimta vertybių sistema griežtai kritiškai perkainojama ir nelieka motyvacijos toliau pagal ją gyventi.

Antrojo tipo atveju savižudybė būna motyvuota Lindemano ir Caplano aprašytos krizės, kai netikėtai prarandamas koks nors tikslas, vertybė arba kažkas, kas teikė saugumo pojūtį, kas buvo svarbiausias gyvenimo motyvas. Ši netektis sukelia nevilties ir bejėgiškumo jausmą. Savižudybė yra greičiau reakcija į tą neviltį ir bejėgiškumą arba mėginimas nuo jų pabėgti.

Savižudiškų gestų atveju dėmesys kreiptinas ne tiek į motyvą, dėl kurio mėginama žudyti arba daromi savižudiški gestai, kiek į tai, kad tokia elgsena rodo nestabilią, menkai subrendusią asmenybę.

Nuodugniau išsiaiškinti situaciją, kuri sukelia savižudybės tendencijas, ir aprašyti ištikusio sunkumo bei krizės išgyvenimo būdą padeda Ringelio ir Farberow'o suformuluotas PRE-SUICIDINIS SINDROMAS. Tai — kompleksas emocijų ir elgsenų, kurios yra reakcija į patiriamą stresą ar krizę, sudarančią sąlygas kilti savižudybės tendencijoms ir savižudybės aktui. Pre-suicidinis sindromas yra savižudybės pirmtakas, šio veiksmo pranašas ir besitelkianti grėsmė.

Ringelis ir Farberow'as skiria šiuos to sindromo bruožus:

1. Ambivalencija: sąmoningas arba nesąmoningas troškimas gyventi ir sykiu negyventi. Hamletiškoji dilema — būti ar nebūti.
2. Asmuo jaučiasi bejėgis ir niekaip neįstengsias įveikti savo problemų.
3. Fizinio ir psichinio išsekimo pojūtis.

4. Sustiprėja įtampa, baimė, pyktis, įtūžis, kaltės jausmas.
 5. Chaoso pojūtis; asmuo jaučia vidinio pasaulio pakrikimą, kurio neįmanoma sutvarkyti.
 6. Nuotaikų kaita — nuo žvalumo iki apatijos.
 7. Požiūrio į problemas susiaurėjimas, nesugebėjimas rasti alternatyvių sprendimų.
 8. Nublanksta domėjimasis viskuo, apleidžiama įprastinė, kasdienė veikla — darbas, hobis, „niekas neteikia malonumo“.
 9. Nėra vilčių įveikti sunkumus ir problemas.
 10. Miego sutrikimai ir kiti psichosomatiniai sutrikimai.
- Prie šių Ringelio ir Farberow'o aprašytų bruožų pridursiu dar keletą kitų, remdamasi savo patyrimu:
11. Depresijos stiprėjimo fliuktuacija.
 12. Gyvenimo prasmės praradimas arba abejojimas ja.
 13. Vertybių krizė ir motyvacijos gyventi pagal turėtą vertybių skalę susilpnėjimas.
 14. Religinių vertybių krizė.
 15. Neigiamas savęs paties ir savo galimybių vertinimas.
 16. Nepasitikėjimas kitais žmonėmis arba pojūtis, kad esi apvilintas, kai susvyruoja teigiamas požiūris į subjektyviai svarbų asmenį.

Atpažinti presuicidinį sindromą dažniausiai nebūna itin sunku, daug sunkiau išvelgti, kokia didelė konkrečiu atveju yra savižudybės akto galimybė. Kad būtų galima teisingai apibrėžti ir įvertinti grėsmę gyvybei, labai svarbu išanalizuoti situaciją, kuri pastūmėjo ar gali pastūmėti į savižudybę. Mat susidūrus su suicidine krize būtina reikia įvertinti savižudybės rizikos stiprumą, o tokią išvelgus — tučtuojau pradėti gelbėjimo akciją, kadangi grėsmė gyvybei yra didelė.

Sindromo aprašymas rodo, kad jam būdingas asmenybės disfunkcijos ir gynybinių mechanizmų veiklos susilpnėjimas.

Į tuos sunkius klausimus apie savižudybę paprašėme atsakyti asmenis, kurie mėgino žudyti ir buvo išgelbėti. Gavome jaunų, 15—24 m. amžiaus žmonių, vyriškos ir moteriškos lyties, atsakymus; šių pacientų grupė, sudaryta iš 400 asmenų, ilgesnį laiką turėjo ryšių su Savižudybių profilaktikos centru Krokuvoje.

Klausimas: Ar gyvenimas vertas tų pastangų ir vargo, kuri reikia patirti įveikiant sunkumus?

70 proc. tiriamųjų atsakė TAIP, o 12 proc. — kategoriškai NE. Likusiems tiriamiesiems sunkaus gyvenimo akceptavimas kelia tam tikrų keblumų. Jie mano, kad gyvenimas vertas pastangų, bet tik tada, kai:

- žmogus turi dėl ko (kokio nors asmens ar asmenų) gyventi,
- žmogus turi kažkokį gyvenimo tikslą,
- žmogus turi ambicijų,
- žmogus yra gerbiamas,
- gyvenimas turi prasmę kitiems, bet „mano gyvenimas beprasmiš“.

Iš šių atsakymų galima daryti išvadą, kad suicidentai neturi negatyvaus požiūrio į gyvenimą, kadangi daugeliui jų būdingas gyvenimo teigimas (afirmacija). Tad neverta manyti, jog atimti sau gyvybę ryžtasi tik gyvenimo prasmę ir vertę praradę žmonės. Ištikus psichologinei krizei imama abejoti gyvenimo verte ir prasme, tačiau to nepakanka, kad būtų priimtas dramatiškas sprendimas įvykdyti savižudybę.

Klausimas: Ar manai, kad tam tikrose situacijose žmogus turi teisę atimti sau gyvybę?

32 proc. tiriamųjų be jokių išlygų atsakė TAIP, o 17 proc. irgi sako TAIP, bet tik su tam tikra sąlyga: jeigu tai yra vienintelė išeitis iš sunkios padėties; 16 proc. tiriamųjų atsako ambivalentiškai, o 35 proc. asmenų neturi nuomonės šiuo klausimu.

Kaip rodo šie sugretinimai, jauno amžiaus savižudžiai (32 proc. iš jų) neatmeta savižudybės galimybės tam tikromis sąlygomis. Tai yra pritiriamasis požiūris, tačiau prisiminę ankstesnį klausimą galėsime teigti, jog dažniau pasitaiko ambivalentiškas požiūris į gyvenimą ir mirtį. Sunkiose situacijose esama tam tikro pasirengimo suicidinėms elgsenoms.

Klausimas: Ar paskutinis mėginimas nusižudyti buvo impulsyvus, ar apgalvotas veiksmas?

37 proc. suicidentų mėginimą apibūdino kaip apgalvotą, bet dauguma mano, kad tai buvo impulsyvus veiksmas, atliktas neilgai maščius, apėmus kartėliui ir savęs gailesčiui arba norint pabėgti nuo sunkumų.

Klausimas: Kokia buvo jūsų psichinė ir fizinė būklė prieš pat mėginimą nusižudyti?

Atsakymai į šį klausimą mirgėte mirga nusiskundimais dėl įvairių negalavimų, kamavusių tam tikrą laiką tarpą prieš savižudybę. Šiuos atsakymus galima laikyti suicidinio sindromo psichosomatinio komponentu. Somatiniai negalavimai rodo, kaip stipriai išgyvenamas stresas, konfliktas ar krizė. Psichinis skausmas tampa vienu iš dirgiklių, sukeliančių kokį nors somatinį sutrikimą. Pagal tai, ar žmogus turi tokių nusiskundimų ir kokio jie pobūdžio, galima nustatyti suicidinio sindromo sunkumą ar ūmumą. Dažniausiai pasitaikančių nusiskundimų pavyzdžiai:

- fizinio ir psichinio nepajėgumo, išsekimo pojūtis,
- fizinio ir psichinio nuovargio pojūtis,
- įtampa ir irzlumas, verksmingumas,
- galvos, širdies, inkstų, skrandžio skausmai, dusulys,
- apetito sutrikimai,
- miego sutrikimai: nemiga arba pernelyg didelis mieguistumas,
- gausus prakaitavimas.

Patyrę somatinių negalavimų prieš savižudybės aktą prisi-
pažįsta daugiau nei 50 proc. tiriamųjų; ypač dažnai pabrėžia-
mas fizinis ir psichinis nuovargis.

Vienas būdingiausių psichologinės krizės bruožų yra savo
bejėgiškumo pojūtis ir pasirengimas priimti kito žmogaus pa-
galbą. Todėl krizę išgyvenantys asmenys ieško kitų artimiau-
sios aplinkos žmonių pagalbos. Taigi atrodytų, jog esminis ro-
diklis suicidiniam sindromui apibrėžti — ar ieško ir kokių as-
menų pagalbos ieško suicidentai prieš mėgindami nusižudyti.

Klausimas: Ar prieš mėginimą žudyti suicidentai ieškojo
kitų žmonių pagalbos, o jei taip, tai kieno?

Atsakymai į šį klausimą duoda daug peno apmąstymams. 33
proc. vaikinių (vyrų) ir 41 proc. merginų (moterų) ieškojo, kas
galėtų jiems padėti įveikti sunkumus, dėl kurių vėliau ir mėgi-
no žudyti. Dažniausiai jie pagalbos ieškojo namuose — moti-
nos, tėvo, abiejų tėvų, taip pat giminaičių. Mergaitės tikisi pa-
galbos iš savo draugių ar savo vaikinio, o vaikinai — iš savo
merginų. Tačiau beveik niekada jie tos pagalbos nesulaukdavo.
Kiti žmonės arba nesuprasdavo jų problemų, arba likdavo joms
abejingi, arba paprasčiausiai nepatikėdavo, jog tai taip rimta,
kad gali baigtis savižudybe. Mintys apie savižudybę būdavo vie-
naip ar kitaip pranešamos kitiems — tėvams, giminaičiams ar

draugams. Tėvai susidomėdavo savo augančių vaikų problemomis, bet nežinodavo, kaip su jomis kovoti, persigąsdavo. Sūnus ar duktė dažniausiai atskleisdavo savo išgyvenamą krizę motinai, o tėvas dažnai būdavo suvokiamas kaip kažkokia baugi grėsmė. Vis dėlto būtent tėvai labai padėjo savo vaikams adaptuotis po mėginimo nusižudyti.

Tačiau tiesiog stulbina tai, jog taip mažai jauno amžiaus suicidentų kreipėsi pagalbos į profesionalus — psichologus ar psichiatrus. Vos keletas asmenų iš 400 tirtųjų suicidentų prieš mėgindami žudyti kreipėsi pagalbos į gydytoją ar psichologą. Taip pat retai naudojamosi mokytojo, katecheto ar auklėtojo pagalba. Vidurinių mokyklų jaunimas kasdien šitiek valandų praleidžia mokyklose ir neužmezga glaudesnio ryšio su savo auklėtojais, kurie galėtų padėti krizes išgyvenantiems jaunuoliams.

Klausimas: Kaip artimieji reagavo į jūsų problemas ir į jūsų išsakomas mintis apie savižudybę?

52 proc. tiriamųjų atsako, kad artimieji visiškai neturėjo supratimo apie jų išgyvenamą krizę. Galbūt tai tik subjektyvus jaunuolių įspūdis, — jiems dažnai atrodo, kad niekas nepastebi, kaip jiems sunku. 14 proc. asmenų tvirtina, kad ir tėvai, ir draugės juokėsi iš jų kalbų apie savižudybę, tačiau 30 proc. asmenų pripažįsta, jog tėvai stengėsi kaip nors kovoti su sunkumais. Dažniausiai buvo siūloma tokia pagalba:

- draugiškas pokalbis su tėvu; motinos pasiryžimas ginti savo vaiką nuo pernelyg griežto tėvo; konkretūs patarimai, pvz., pakeisti darbą, išsiskirti, išsikalbėti ir išsipasakoti,
- tėvai rodydavo savo bejėgiškumą, persigąsdavo, jaudinosi, kartu ėjo pas gydytoją,
- buvo visiškai abejingi arba per daug rūpestingi.

Šitaip patys suicidentai vertina situaciją, kurioje jie buvo atsidūrę prieš mėgindami nusižudyti. Tėvai, kuriuos pavyko apklausti tuo pačiu laikotarpiu, dažnai manė visiškai kitaip, jiems atrodė, kad jie bet kokia kaina stengėsi padėti savo vaikams, ir labai stebėjosi, kad šie jų taip nesupranta.

Šie atsakymai leidžia aiškiau apibrėžti aplinkinių vaidmenį savižudybių profilaktikoje. Tėvai privalo įsisąmoninti, kokia svarbi gali būti jų pagalba vaikams, atsidūrusiems krizinėje situacijoje; mokytojai ir katechetai taip pat turi geriau suvokti, kiek daug jie galėtų padaryti krizes išgyvenančių savo mokinių labui. Remiantis mūsų empiriška medžiaga galima būtų nurodyti ne vieną gerą tėvą ar motiną, puikų pedagogą ir aukštosios mokyklos kapelioną, kurie išties pagelbėjo jaunuoliams adaptuotis po nepavykusios savižudybės ir ne sykį užkirto kelią pakartotinei savižudybei.

Klausimas: Kodėl tik kai kurie jaunuoliai mėgina spręsti savo problemas žudydamiesi?

Šis klausimas leidžia suformuluoti dvi skirtingas charakteristikas: viena rodo, kaip suicidentai vertina save pačius, o kita — ką jie mano apie tuos jaunuolius, kurie patirdami sunkumus nesigriebia savižudybės. Žemiau pateikiu tos charakteristikos fragmentus:

Suicidentai:

- yra silpnų nervų,
- yra silpnavaliai,
- lengviau palūžta,
- yra jausmingesni,
- veikia impulsyviai,

Ne suicidentai:

- yra stipresni ir stipresnių nervų,
- turi stiprią valią,
- geriau tvardosi,
- yra patrauklūs ir įdomūs,
- turi kitokias aplinkos sąlygas,

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| — yra per silpni gyventi, | — moka atsipalaiduoti, |
| — kas bijo gyvenimo, | — turi kam išsikalbėti arba |
| renkasi mirtį, | turi tikrų draugų, |
| — nemoka rasti kitos išeities | — turi gerus tėvus, |
| arba nepripažįsta, | |
| kad tokia gali būti, | |
| — kitaip nemoka, | — nėra nervingi, |
| — jų gyvenimas neturi | — yra ištvermingi, |
| prasmės, | |
| — susidūrę su problema | — yra atsparesni, |
| tampa bejėgiai, | |
| — yra pasimetę ir vieniši, | — yra ne vieniši. |
| — kitokia psichika, | |
| — taip geriausia, | |
| — taip lengviausia. | |

Pateiktas sugretinimas, rodantis, kaip suicidentai vertina save ir kitus jaunos žmonės, kurie nesirenka savižudybės kaip išeities, yra labai pamokomas. Mat suicidentai mano esą silpnais, bejėgiai ir neturį atramos artimųjų rate. Pribloškia toks stiprus suicidentų vienišumo jausmas. Tokie atsakymai, gauti tuojau po mėginimo nusižudyti, po nepavykusio pasikėsimo į savo gyvybę, turi stiprų emocinį krūvį, todėl išgyvenimai gali būti kiek hiperbolizuoti.

Klausimas: Kaip būtų galima užkirsti kelią jaunimo savižudybėms?

Daugiau nei pusė tiriamųjų buvo apsvarstę šį klausimą ir pateikę konkrečių „patarimų“, kokios profilaktikos būtų galima imtis. Štai jų pasisakymai:

1. Savižudybė priklauso nuo savęs paties, reikia savyje ug-

dyti tokius charakterio bruožus, kaip savarankiškumas, sprendimų neskubrumas, mokėjimas užmegzti naujus draugystės ryšius, įgudimas tvardyti ir išlikti ramiam, aiškus problemų formulavimas, mokėjimas iškęsti sunkias situacijas.

2. Dar kartą apgalvoti problemą ir ieškoti sprendimo būdo.
3. Siekti šeimos pagalbos ir pakeisti santykius su tėvais.
4. Gauti kitų žmonių pagalbą užmezgant glaudesnius ryšius su bendraamžiais; rasti su kuo išsišnekėti.
5. Pasinaudoti kitais bėgimo nuo sunkumų mechanizmais, kaip antai: pabėgti iš namų, pabėgti iš mokyklos arba ją pakeisti, pakeisti darbo vietą, gyvenamąją vietą, aplinką.

Tačiau yra gana didelė suicidentų grupė (apie 30 proc.), kuri mano, kad užkirsti kelio savižudybei neįmanoma. Jie kategoriškai atsako: NEĮMANOMA. Galima pastebėti, jog kai kurie suicidentai sunkumus išgyvena kažkaip pasyviai, nesitiki ir nenori jokios kitų žmonių pagalbos. Atsakydami į užduotą klausimą tvirtina: „Aš nenoriu gyventi“, vadinasi, patys nenori būti gelbstimi ir nerodo jokios iniciatyvos gelbėti kitus.

Įdomių pastabų pateikė suicidentai, paprašyti tokios informacijos:

1. Apibūdinti savo jausmus ir išgyvenimus tuo metu, kai buvo vis tvirčiau apsisprendžiama žudyti.
2. Apibūdinti savo jausmus ir išgyvenimus laukiant, kol neva mirtinai suveiks per didelė vaistų ar kitų nuodingų medžiagų dozė.
3. Įvertinti savąjį mėginimą nusižudyti.

1. Emocinė būklė tuo laikotarpiu, kai apsisprendžiama nusižudyti, yra tam tikra nedaloma visuma. Mat emocijos būna

labai skirtingos, apima visą spektrą nuo kraštutinumo iki kraštutinumo.

Kai kurie suicidentai neanalizavo savo emocinių išgyvenimų, patirtų prieš pat mėginimą nusižudyti, bet daugiau mąstė apie sunkias problemas, dėl kurių jie atsidūrė tokioje būklėje. Štai kai kurie pasisakymai:

15 asmenų pareiškė, kad tuo metu mąstė apie mirtį ir savo troškimą mirti; kai kurie buvo apnikti dvejonų, kas bus po mirties.

Prasta nuotaika, sumažėjęs gyvybingumas	Abejingumas, pasyvumas	Stiprios nuotaikos, jaudrumas
42 proc.	28 proc.	30 proc.
Vienišumo jausmas, apie kitus žmones galvojama su kartėliu, jie atrodo atstumiantys, sutrikimas ir bejėgiškumas, prislėgta nuotaika, liūdesys	Abejingumas, apatija, pasyvumas, neieškoma pagalbos, nėra vilties	Įtūžis, pyktis, sudirgimas, nerimas ir baugulys, baimė, vidinė įtampa
Neviltis, nuobodis, tuštumos jausmas		Tačiau taip pat: džiaugsmas, pasitenkinimas priėmus sunkų sprendimą,
Skriaudos jausmas, gyvenimas atrodo nemalonus, gyvenimo vertybių neigimas		„didžiavimasis“ savo ryžtu, pojūtis, kad „esi laisvas kaip paukštis“

10 asmenų, nors buvo įsitikinę, kad nuo suvartotų priemonių tikrai mirs, vis dėlto šito bijojo; jie buvo apimti mirties baimės ir baimingo laukimo, gal kas nors ateis ir išgelbės.

10 asmenų pareiškė, kad galvojo vien apie savižudybės, kuriai ryžosi, moralinę vertę.

2. Dauguma tirtųjų suicidentų mėgino nusižudyti nuodingomis medžiagomis arba per didelėmis vaistų dozėmis. Nuo tų medžiagų suvartojimo iki sąmonės netekimo kartais praeidavo gana daug laiko, todėl paklausėme, ką jie jautė ir kaip leido laiką laukdami menamos mirties, kitaip tariant, — pavartotų vaistų ar nuodų veikimo padarinių? Atsakymai rodo didelę išgyvenimų ir emocinių potyrių įvairovę, skirtingos buvo tų asmenų mintys ir elgsenos būdai stresinėse situacijose.

Prasta nuotaika	Abejingumas	Stiprios nuotaikos
29 proc.	53 proc.	18 proc.
Prislėgtumas, liūdesys, vangumas, verksmingumas, sutrikimas ir bejėgiškumas, noras pasitraukti iš gyvenimo, skausmo baimė, mirimo baimė	Apatija, abejingumas, „nieko nejautimas“, resignacija, laukimas, tuštuma	Didėjantis nerimas ir baimė, didėjantis susinervinimas ir būgštavimas „ar suspės ateiti“, palengvėjimo pojūtis, nusiramėjimas, pasitenkinimas, kad „jau viskas“, viltis, kad kas nors išgelbės

Be emocinės būklės, apklaustieji nurodo tokius savo išpūdžius:

- organizmo būklės stebėjimas, pvz., stiprėjantis galvos skausmas, galvos svaigimas, pykinimas, nemalonus skonis burnoje, fizinis skausmas (18 asmenų),
- savo gyvenimo įvertinimas ir savižudybės akto moralinis įvertinimas,
- apleidžiamų asmenų gailėjimas, pvz., sūnaus, motinos, mylimojo,

- palengvėjimo ir nusiramavimo jausmas kartais kyla jau tą akimirka, kai apsisprendžiama žudyti, tačiau kartkartėmis šis pojūtis išlieka ar net sustiprėja, išgėrus vaistus,
- nedidelė tiriamųjų grupė stipriausiai išgyveno vadina muosius negatyvius jausmus, kaip antai „keršto“, įvyk dyto šantažo džiaugsmą, agresiją, nukreiptą prieš ką nors kitą („Dabar tai jis pasigailės!“).

Lyginant tokias įvairias nuotaikas ir jausmus, kylančius prieš mėginimą nusižudyti ir tuoj po to, kai išgeriami vaistai, galima nustatyti, kad negatyvių ir pozityvių nuotaikų proporcija kinta. Stiprėja abejingumas ir rezignacija, pasyvesni tampa net tie as menys, kurie tikisi būti išgelbėti, nors patys ir nemėgina gelbėti savo gyvybės. Žinoma, apatiją ir abejingumą gali sukelti ir vais tai, bet vien jų poveikiu emocinių potyrių negalima aiškinti.

3. Nagrinėjant suicidinį sindromą išryškėja dar viena pro blema: kokie jausmai patiriami ir kaip vertinamas mėginimas nusižudyti tuojau po to, kai gyvybė išgelbstima suteikus pagal bą? Buvo numanoma, kad bėgant laikui šis požiūris į savižudy bę gali keistis.

Atlikdami daugybę tyrimų, psichiatrai klausinėjo, kaip ti riamieji vertina savo nuotaikas ir jausmus, kylančius po mėgi nimo nusižudyti. Buvo teiraujamasi:

1. Kokios nuotaikos ir jausmai kyla tuoj po gyvybės išgelbė jimo.
2. Įvertinti situaciją, kuri pastūmėjo į savižudybę, bei įver tinti savižudybę kaip būdą sunkumams įveikti.

Lentelėje cituoti pasisakymai rodo, kad požiūriai į savo sa vižudybę labai skirtingi ir kad emocijos, kylančios nusprendus nusižudyti, taip pat labai skirtingos.

Didžiausia grupė (beveik pusė tiriamųjų) tuoj po mėginimo nusižudyti ar praėjus keletui dienų prisipažįsta esą prastos nuotaikos ir neigiamai vertina savižudybę kaip reakciją į sunkumus. Savijauta pagerėja 45 proc. suicidentų (II ir III). Tai galima iš dalies paaiškinti tuo, kad mėginimas nusižudyti kai kuriems asmenims yra didelė negatyvių jausmų iškrova, po kurios jie akimirka ar neilgą laiko tarpą jaučia palengvėjimą ar stiprias nuotaikas, depresija pranyksta, nors neilgam. Tačiau nerimą kelia faktas, kad 17 proc. tiriamųjų (III ir IV) savižudybę vertina teigiamai, manydami, jog ji vis dėlto yra tam tikra išeitis. Šitoks požiūris svarbus todėl, kad gali labai sumenkinti galimybę užkirsti kelią pakartotiniams savižudybės mėginimams.

Labai jauniems (14—16 m.) asmenims mėginimai nusižudyti kartais tampa „kovos su aplinka įrankiu“. Pvz., jie grasina praryti daug tablečių arba persipjauti venas, jeigu ko nors negaus. Tačiau gali būti, jog tik pirmomis dienomis po mėginimo nusižudyti dar išlieka psichinis kartėlis, dėl kurio jaučiamas pasitenkinimas, kad atsikeršyta ir kad „aplinkiniai buvo kaip reikiant pamokyti“. Šį klausimą dar reikia ištirti psichologiniu požiūriu, tačiau į tokius pojūčius negalima nekreipti dėmesio.

Kai kurie pasisakymai liudija, jog suicidentai atgavo gyvenimo džiaugsmą, jaučiasi laimingi, kad buvo išgelbėti, kad kiti apgaubė juos ilgai lauktu švelnumu. Kai kuriems jaunuoliams mėginimas nusižudyti buvo reikšmingas, nors ir labai tragiškas, jų gyvenimo įvykis, tad patyrę mirties grėsmę, pradeda telkti jėgas tolesniam gyvenimui ir kartais ima po truputį atgauti prarastąjį savo gyvenimo vertės bei prasmės jausmą.

Toliau pateiktos lentelės išsamiau charakterizuoja 400 žmonių grupę, kurioje buvo 15—24 m. amžiaus asmenų, buvusių Krokuvos Savižudybių profilaktikos centro pacientų. Su šiuo

centru kontaktas būdavo užmezgamas tuoj po to, kai bandęs žudyti žmogus būdavo išgelbstimas.

Tiriamųjų pasisakymus galima suklasifikuoti šitaip:

I. Pablogėjusi nuotaika ir savijauta, savižudybė kaip problemų sprendimo būdas vertinama neigiamai	II. Savijauta pagerėjusi, tačiau savižudybė kaip problemų sprendimo būdas vertinama neigiamai
49 proc. tiriamųjų	34 proc. tiriamųjų
Pavyzdžiai: nepraeina depresyvi nuotaika, dar pablogėjusi dėl gėdos prieš aplinkinius jausmo, pojūtis, kad po mėginimo nusižudyti situacija pablogėjo, labai dėl to apgailestauju, man tai nieko nepadėjo	Pavyzdžiai: nuotaika labai gera, ir kaip kvaila visa tai buvo, juk tai kvailiausia išeitis, jaučiuosi geriau, savižudybė — tai kažkas bloga
III. Akcentuojama pagerėjusi savijauta, savižudybė vertinama kaip kažkas, kas gali padėti išgyventi sunkią situaciją	IV. Savijauta pablogėjusi, tačiau savižudybė vertinama teigiamai, kaip kažkas, kas padėjo išspręsti kai kurias problemas
11 proc. tiriamųjų	6 proc. tiriamųjų
Pavyzdžiai: namuose reikalai pagerėjo, tėvas suprato savo klaidą, įvyko įtampos iškrova, dabar yra vilties, kad „jis“ pasikeis, įsitikinau, kad ji mane myli, situacija dabar geresnė	Pavyzdžiai: man liūdna, bet aš gerai padariau, savižudybė — tai normalu, situacija nepakito, bet vis tiek tai buvo gerai, savižudybė yra drąsus poelgis, todėl aš gerai pasielgiau, nors ir liūdna

Jauno amžiaus suicidentų iš Krokuvos apylinkių, kurie buvo gydomi Savižudybių profilaktikos centre, charakteristika (amžius: 16—24 m.).

Šeimos sudėtis	Vyr.	Mot.	Iš viso	Procentais
1. Nevedę, netekėjusios	103	236	339	85
2. Vedę, ištekėjusios	9	41	50	13
3. Išsiskyrę	-	6	6	1
4. Trūksta duomenų	3	2	5	1
	115	286	400	

II lentelė: pasiskirstymas pagal šeimos sudėtį.

Trečiojoje lentelėje apibūdinta padėtis šeimose, susiklosčiusi 400-ams jaunų žmonių, pasikėsinusių į savo gyvybę. Tiesa, apie 50 proc. pacientų turi visą šeimą, bet likusiųjų sunkią padėtį dažnai lemia auklėjimo problemos ir tai, kad trūksta šiltos šeimyninės atmosferos, kuri tokia svarbi asmenybei formotis. Tokių sunkumų priežastis gali būti ne tik tėvų skyrybos, bet ir daugelis šeimai išstinkančių patologijų — kurio nors iš tėvų alkoholizmas, psichinė liga, savižudybė. Tie sunkumai gali paveikti emocinę brandą, dėl jų asmuo gali tapti menkai atsparus, sunkiai pakelias frustraciją. Gana didelis jaunų vaikų procentas neturi tėvo, tėvas miręs, tėvai išsiskyrę arba tėvas alkoholikas.

Ketvirtoje lentelėje pateiktos priežastys, paskatinusios savižudybės aktą. Čia nekalbu apie savižudybės motyvą, nes ši sąvoka daug platesnė — apima ir asmenybės bruožus, ir psichinės sveikatos būklę, ir aplinkos sąlygas, ir tiesioginį akstiną, kuris pastūmėja į savižudybę. Atlikus daugybę tyrimų, paanalizavus daugiau kaip 2000 jaunuolių savižudybės atvejų, buvo padaryta išvada, jog dažniausiai nėra vienos priežasties, kad ir kokia svarbi ji būtų, dėl kurios kas nors ryžtųsi žudytis. Priežasčių būna daug, o toji, kuri paskatina savižudybės aktą, tėra garsusis vandens lašas, perpildęs taurę. Savižudybės priežastis tik

iš pažiūros būna nereikšminga. Norint nustatyti tikrąjį savižudybės motyvą, reikia atsižvelgti į visumą, t. y. atkreipti dėmesį ne vien į kokius nors įvykius, dramatiškas situacijas, — reikia turėti omenyje visą asmenybę, jos aplinką ir jos sugebėjimą įveikti sunkias situacijas.

Situacija šeimoje:	Vyr.		Mot.		Iš viso	
	Skaičius	%	Skaičius	%	Skaičius	%
1. Visa šeima	52	45	167	59	219	55
2. Tėvai						
išsiskyrę	20	17	30	11	50	13
3. Tėvai mirę	4	3	4	1	8	2
4. Tėvas miręs	19	17	12	4	31	8
5. Motina						
mirusi	2	2	15	5	17	4
6. Patologija šeimoje	30	26	72	25	102	26
Iš jų:						
Tėvas:	23	21	53	19	76	19
— alkoholikas	12		37		49	12
— psichinis ligonis	1		7		8	2
— nusižudęs	10		9		19	5
Motina	7	6	21	8	28	7
— alkoholikė	2		2		4	1
— psichinė ligonė	3					
— nusižudžiusi	2		8		10	3

III lentelė: 400 asmenų suicidentų grupės šeimų charakteristika.

Ketvirtoje lentelėje pateiktos sugrupuotos priežastys, kurias nurodydavo mūsų pacientai psichologinių tyrimų metu. Į lentelę įtrauktos tos priežastys, kurios buvo pateiktos pirmosiomis dienomis po mėginimo nusižudyti. Ilgą laiką taikant psichoterapiją išryškėdavo daug sudėtingesnės problemos ir konfliktai, todėl situacija, susiklosčiusi prieš savižudybę, jau būdavo vertinama kitaip.

JAUNUOLIŲ PATEIKTA MĖGINIMO NUSIŽUDYTI

MOTYVACIJA

Grupę sudaro 400

16—24 m. amžiaus asmenų iš Krokuvos apylinkių

Savižudybės motyvai pagal pacientų pasisakymus	Santykis procentais	
	Vyrai (115)	Moterys (285)
I. Konfliktai su šeimos nariais:	24	27
1. Su tėvu, su motina, konfliktas tarp tėvų, giminaičių.		
2. Pojūtis, kad tėvai tavęs nesupranta, kontakto su tėvais praradimas arba pojūtis, kad tėvai tave atstūmė arba kad jie tavimi nusivylė.		
II. Egzistencinės problemos:	28	22
gyvenimo prasmės stygius, gyvenimo prasmės praradimas, pojūtis, kad esi pasiklydęs šiame pasaulyje, vienišumas, nemokėjimas užmegzti kontaktų su bendraamžiais; taip pat — „Kitos išeities nebuvo“	10	14
III. Konfliktai su sutuoktiniu arba mylimuoju	20	11
IV. Sunkumai moksle: vidurinėje, aukštesniojoje ar aukštojoje mokykloje	7	4
V. Neigiamas savęs vertinimas	7	10
VI. Bėgimas nuo sunkumų	4	8
VII. Sunkumai darbovietėje	-	1
VIII. Prasidedanti psichinė liga	-	1
IX. „Nežinau“ arba „nesakysiu“	-	2

IV lentelė: 400 suicidentų grupės savižudybių motyvai.

Pateiktasis priežasčių, dėl kurių norima numirti, sugretinimas rodo, kad ir vyriškos, ir moteriškos lyties jaunuoliai pateikia vienodas savižudybių priežastis. Verti dėmesio du faktai: pirma, kad žmogus galėtų reikiamai funkcionuoti, labai svarbu geri tarpasmeniniai santykiai. Todėl nenuostabu, jog dažniausiai mėginama žudyti dėl konfliktų šeimoje, konfliktų su suaugtiniais arba mylimaisiais. Konfliktus su tėvais turbūt tikslinga būtų padalinti į dvi kategorijas. Vieni konfliktai kyla dėl per didelio, reiklaus ir beatodairiško vieno iš tėvų griežtumo. Tokie konfliktai skatina agresiją ir bandymą „pulti“, polinkį skųstis, labai kritišką požiūrį, taip pat norą keršyti. Kita konfliktų su tėvais kategorija — tai konfliktai, kylantys dėl to, kad jaunuolis jaučiasi atstumtas, nesuprastas, tėvų nemylimas, nesugeba užmegzti su jais kontakto, kad tėvų nėra namuose (vadinamieji „tušti namai“, kai tėvai visą dieną būna ne namie, o savo augantiems vaikams niekada neturi laiko). Šie konfliktai kelia greičiau liūdesį, izoliacijos, vienišumo, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus. Savižudybė tuomet esti tarytum pasitraukimas, o ne agresija, kaip anksčiau minėtu atveju.

Kitas dėmesio vertas faktas — nemažai savižudybių įvyksta dėl to, kad žmonės suabejoja gyvenimo verte arba praranda jos pojūtį, jaučiasi pasimetę. Čia dar prisideda tikėjimo, pasaulėžiūros krizės, suabejojimai šventomis tiesomis ir prasmės ieškojimai neturint vilties ką nors surasti. Visa tai dar sustiprina menkavertiškumo jausmas, kai žmonės mano turį vien neigiamų bruožų, o teigiamų nepastebi.

Vienas svarbiausių savižudybę motyvuojančių veiksnių yra abejojimas savo gyvenimo prasme ir verte. Pabrėžtina, kad kai kurie suicidentai labai aiškiai jaučia gyvenimo vertę ir prasmę. Jų nuomone, gyvenimas kaip toks turi prasmę, bet tik kitų žmonių gyvenimas, o jų pačių gyvenimas prasmės neturi. Dažniau-

siai šitaip pasireiškia ambivalentiškas požiūris į gyvenimą: „Gal ir būčiau linkęs, bet nenoriu“; „Norėčiau, bet negaliu“; „Kažko noriu, bet drauge to paties ir nenoriu“. Šį ambivalentiškumą labai sunku įveikti.

Gyvenimo prasmės ir vertės praradimo problema, nepakankama pagarba sau pačiam ir savosios vertės nesuvokimas turėtų tapti diskusijų ir apmąstymų objektu per individualius ir grupinius susitikimus. Krizę išgyvenantys jaunuoliai noriai kalba šia tema. Svarbu yra tiesiog pripažinti, kad abejoji, ieškai, nesi tikras, kad tave ištiko krizė.

Aptariamajai problemai buvo skirti specialūs tyrimai: buvo apklausta grupė jaunuolių, išgelbėtų po mėginimo nusižudyti (400 asmenų), taip pat grupė bendrojo lavinimo licėjaus mokinių ir grupė studentų. Dvi pastarosios grupės yra lyginamosios, jų tarpe suicidinių elgsenų neaptikta. Tyrimai atlikti pagal Crumbough'o ir Macholiko Gyvenimo prasmės testą. Jų rezultatai parodyti dviejose toliau pridėtose lentelėse.

Vien prabėgom palyginus tiriamųjų grupių duomenis, išryškėja dideli skirtumai tarp suicidentų grupių ir likusių dviejų grupių. Jaunimas mąsto apie gyvenimo prasmę, kartais ja ir suabejoja, juk tai tipinė problema, kamuojanti kiekvieną žmogų. Licėjaus mokiniams neretai kyla ir minčių apie savižudybę (18 proc.).

Kai kurie pasisakymai apie gyvenimo prasmę ir tikslą	Tiriamieji asmenys			
	Suicidentai		Licėjaus Mot. mokiniai	Studentai
	Vyr.	Mot.		
1. Mintys apie savižudybę, kaip vienintelį savo problemų sprendimo būdą	76	63	18	2
2. Abejonės savo gyvenimo prasme	53	49	24	28

Kai kurie pasisakymai apie gyvenimo prasmę ir tikslą	Tiriamieji asmenys			
	Suicidentai		Licėjaus	Studentai
	Vyr.	Mot.	mokiniai	
3. Išvada, kad nėra tikslo gyventi	41	47	17	9
4. Pojūtis, kad nėra vilties rasti gyvenimo prasmę	37	31	3	2
5. Atsizadėjimas siekti tikslo	24	18	5	4
6. Savo gyvenimo vertės neigiamas įvertinimas	51	44	12	8
7. Pojūtis, kad nekontroliuoji savo paties gyvenimo	43	61	20	10

V lentelė: Suicidentų grupės ir bendrojo lavinimo licėjaus mokinių bei studentų kontrolinių grupių atsakymų į testą palyginimas procentais.

Kruopščiau patyrinėjus atsakymus į atskirus klausimus, galima padaryti keletą išvadų, pravarčių auklėjamiesiems bei terapiniams tikslams, kai susiduriama su jaunimo išgyvenamais sunkumais. Visų pirma tiesiog stulbina, kad taip daug jaunuolių neigiamai vertina savo gyvenimą, neturi vilčių išspręsti egzistencines problemas, jaučia menkai tegalį kontroliuoti savo pačių veiksmus ir elgseną. Žinoma, jie save taip menkai vertina dėl to, kad yra atsidūrę krizėje, bet mums tai vis tiek padeda geriau suprasti išgyvenamų sunkumų turinį.

Kitoje lentelėje pateikiami duomenys, gauti taikant antrąją Gyvenimo prasmės testo dalį. Šioje lentelėje suregistruoti atsakymai į klausimus tų jaunuolių, kurie į savąsias krizes sureagavo mėginimu nusižudyti, čia matyti jų lūkesčiai, tikslai ir siekiai.

Atsakymų sugretinimas rodo, kad jaunimas vis dėlto kuria ateities planus, nors gana dažnai pamąsto apie savižudybę ir rodo savižudybės tendencijų, nors pabrėžtinai pesimistiškai vertina save bei pasaulį. Jų lūkesčiai, planai ir siekiai beveik nesiskiria nuo tų, kuriuos išsakė krizės neišgyvenantys jaunuoliai. Palyginti daug reikšmės teikiama užmojams išugdyti savyje teigiamus charakterio bruožus. Visai menkas procentas (6—4) ištirtųjų suicidentų svarbiausiuoju planu laiko materialinių gėrybių įsigijimą. Vertėtų pabrėžti, kad savo atsakymuose (raštu) kiekvienas tiriamasis pirmiausia kalba apie tuos tikslus, kurie jam būtent šią akimirką svarbiausi. Kai kurie tiriamieji pažymi tik vieną gyvenimo tikslą, pvz., kažką pasiekti, sukurti šeimą, įsigyti profesiją, kokią nors materialinę gėrybę, arba išvardija daug tikslų nerikiuodami jų pagal svarbą. Verta atkreipti dėmesį ir į tai, kad nors apimtas depresyvos nuotaikos, nuolatinių minčių apie savižudybę žmogus mėgino nusižudyti, paskui jis vis tiek jaučia poreikį susitvarkyti savo gyvenimą. Laimė, labai mažai tėra žmonių — vos 2—5 proc. tiriamųjų, kurie pareiškė neturį jokių planų.

Tam tikrą įtarimą, kad savižudybės rizika išlieka, kelia tokia elgsena, kai kas nors tuoj po mėginimo nusižudyti kuria daugybę planų ir su pernelyg dideliu entuziazmu bei džiugesiu laukia jų išsipildymo; tuomet galima baimintis tylaus samprotavimo: „Būtų nuostabu, jei taip būtų, bet aš jau nebeturiu jėgų ir nebeturiu vilties, kad mano lūkesčiai išsipildys“. Gera nuotaika, žvalus norų išsipildymo laukimas džiūgaujant dėl gyvybės išgelbėjimo kartais slepia gilią krizę ir pakartotinio mėginimo nusižudyti galimybę. Pats savižudybės aktas kuriam laikui nuslopina depresiją, įtampą, suteikia palengvėjimą, tačiau neilgai trukus krizė vėl paūmėja. Todėl peršasi išvada, kad asmenims, išgelbėtiems po mėginimo nusižudyti,

tiesiog būtina psichoterapeutų, dvasininkų globa. Jiems reikia paramos, pagalbos ir širdies gerumo.

Viena iš pagalbos formų, kurią galima suteikti krizę patiriančiam asmeniui, kuriam gresia savižudybė, yra vadinamoji INTERVENCIJA. Paprasčiausiai reikia sutvarkyti už tą asmenį kažkokį reikalą, kurio įveikti jis pats nesugeba arba neturi galimybių.

Jaunimo savižudybių profilaktikos centras Krokuvoje šešerius metus vykdo intervencinę veiklą krizinėmis situacijomis. Intervencija buvo pritaikyta 204 pacientams (46 vyrams ir 158 moterims).

Tikslai ir užduotys, kuriuos jauni suicidentai nori realizuoti:	TIRIAMIEJI	
	Vyr. = 115	Mot. = 124
I. Įsigyti išsilavinimą: vidurinį arba aukštąjį	21	26
II. Sukurti šeimą: ištekėti, vesti turėti vaikų ir juos auklėti	19	24
III. Tarpasmeniniai kontaktai: turėti vaikina — mergina pataisyti santykius su kitais padėti kitiems būti suprastam būti savarankiškam	19	12
IV. Charakterio bruožų akcentavimas: tobulinti save būti mylimam būti kam nors reikalingam būti vertingu žmogumi būti geram mokėti tvardytis	19	15
V. Gauti nuolatinį darbą: įsigyti profesiją gauti darbą pagal savo profesiją	8	10

Tiksmai ir užduotys, kuriuos jauni suicidentai nori realizuoti:	TIRIAMIEJI	
	Vyr. = 115	Mot. = 124
VI. Pasiekti visuomeninę padėtį: kuo nors būti ką nors reikšti	6	4
VII. Įsigyti materialinių gėrybių: turėti automobilį turėti pinigų turėti butą turėti magnetofoną	6	4
VIII. Neturi jokių planų	2	5

VI lentelė: Suklasifikuoti atsakymai apie tikslus ir siekius, gauti taikant Gyvenimo prasmės testą. Sugretinimas procentais.

Intervencijos priežastis:	Intervencijos vieta	Kiekis	%
	I. Namai:	309	79
1. Darbo apleidimas, sunkumai ir nenoras imtis darbo arba susirasti koki nors užsiėmimą		80	
2. Mokslų metimas arba sunkumai mokykloje, konfliktas su mokytoju ar bendraamžiais		58	
3. Keblumai dėl vedybų arba nesusipratimai tarp sutuoktinių		44	
4. Nesantuokinio arba santuokinio vaiko laukimas arba gimimas		41	
5. Konfliktas su artimiausiais giminaičiais		32	

Intervencijos priežastis:	Intervencijos vieta	Kiekis	%
6. Nutrauktas kontaktas su Savižudybių profilaktikos centru, bandymas iš naujo užmegzti kontaktą ir prireikus tolesnės globos siūlymas		54	
Sunkumai mokykloje, grėsmė likti antriems metams, egzaminų sesijos pratešimas, konfliktai su mokytoju	II. Mokykla:	29	7
Prasti tarpasmeniniai santykiai darbovietėje, viršininkai, bendradarbiai, per sunkus darbas jaunam	III. Darbovietė:	24	6
	IV. Padėta surasti darbą:	24	6
Iš viso intervencijų:		386	

Intervencinė pagalba yra viena iš pagrindinių pagalbos rūšių, taikomų ūmios krizės fazėje. Kartais intervencija daroma matant aiškų paciento norą išsireikalausti pagalbą. Tačiau terapeutas vis tiek privalo tai daryti, nes ant kortos gali būti pastatyta žmogaus gyvybė. Bejėgiškumo jausmas — blogas patarėjas. Ilgametė Suicidologijos centro patirtis rodo, kad tokios intervencijos būna labai veiksmingos.

Intervencijos, apie kurias čia kalbama, buvo vykdomos ne Terapijos klube, o gyvenamojoje vietoje, mokykloje ar darbovietėje. Dažniausiai pagalbą buvo galima suteikti ir intervencijų imtis Terapijos klubo veiklos metu; su juo susisiekti galima kiaurą dieną, taip pat ir naktį (kontaktai telefonu). Per visą Savižudybių profilaktikos centro veikimo laiką Klubu dalyviai buvo ne tik pa-

cientai, išgelbėti po mėginimo nusižudyti, bet ir jų artimieji — šeimos nariai, giminės, tėvai ir draugai. Mūsų vertinimu, giminės gali labai padėti krizę išgyvenančiam asmeniui, ypač tuo metu, kai jis iš naujo adaptuojasi po mėginimo nusižudyti. Dažnai mūsų Klubo nariai naudojos Krokuvos bei jos apylinkių akademinės dvasininkijos parama. Kai kurie trumpai paviešėjo svetinguose vienuolynuose ir ten rado sielos ramybę, mokėsi objektyviai vertinti savo bėdas ir išsamiau jas apmąstyti.

Septintoji lentelė rodo, kaip dažnai Pastogės klubo buvo naudojamosi lyg terapijos centru. Lentelėje nurodytas apsilankymų Klube skaičius, — apsilankymu laikomas ne tik trumpas susitikimas su bendraamžiais, psichiatru ar kitu svarbiu asmeniu, bet ir dalyvavimas Klubo susirinkimuose, kurie trukdavo po keletą valandų per dieną. Mat Klubas buvo toji vieta, kur galima ateiti, kai žmogus jaučiasi vienišas, pasiklaudyti muzikos, paklaudyti, ką kalba kiti, pasikalbėti su savo psichologu ar gydytoju, pasidalinti patirtimi — tiesiog pabūti kartu tada, kai iš tiesų sunku. Klubas veikė nuo 8.00 iki 20.00 val.

Į kontrolinę grupę buvo įtraukti tie iš Klubo dalyvių, kurie sudarė grupę, analogišką mėginusiųjų nusižudyti grupei, bet savo krizes išgyveno nesigriebdami savižudybės bandymų, arba tie, kurių gyvenime būta mėginimo ar mėginimų žudyti, bet anksčiau, ne mokslinių tyrimų laikotarpiu.

Čia dar noriu atkreipti dėmesį į tai, kad Klubo veikloje dalyvavo mūsų pacientų giminės, draugai ir merginos arba vaikai. Mūsų pacientai — tai asmenys, išgyvenantys brendimo arba ankstyvosios adolescencijos laikotarpį. Šiuo laikotarpiu gausu išgyvenimų, sunkių sprendimų, krizių, netikrumo ir abejonių. Savižudybė tuo metu gali būti vienatinis toks autodestrukcijos aktas, kurio niekad gyvenime nebekartojama, tačiau gali būti ir taip, kad po pirmosios savižudybės seka daugybė pakartoti-

nių bandymų. Čia kalbama apie savižudybes tik tų asmenų, kurie yra psichiškai sveiki (be psichozijų), bet sutrikusios vidinės pusiausvyros arba emociškai nebrandūs.

Klubo veikimo metai	Pacientų suicidentų kiekis	Pacientų giminės	Draugai, mylimieji	Krizę išgyvenančių asmenų, ne savižudžių, grupė	Visa grupė
I	527	46	34	120	727
II	1344	151	180	338	2013
III	1169	69	187	173	1598
IV	965	40	167	61	1233
V	841	45	50	217	1153
VI	591	49	63	106	809
Iš viso vizitų	5437	400	681	1015	7533

VII lentelė: Apsilankymų Krokuvos Savižudybių profilaktikos centro Jaunimo klube kiekis per 6 metus.

55 pacientai iš mūsų suicidentų grupės, kurią sudarė 400 asmenų, pakartotinai mėgino nusižudyti septynerių metų laikotarpyje po pirmojo mėginimo. Šiuo laikotarpiu 8 asmenys mirė savižudžio mirtimi. Kartais tokie pakartotiniai bandymai žudyti buvo tikėtini, juos buvo galima numatyti, tačiau kartais jie būdavo šurpi staigmena. Pakartotinių bandymų galėjo būti ir daugiau, nes ne apie visus buvusius pacientus mums pavyko sužinoti.

Klinikinė darbo su suicidentais patirtis rodo, kad kiekvieną jų „perspėjančią užuominą“ reikia vertinti labai rimtai. Kiekvieną rimtos krizės grėsmę lydi grėsmė gyvybei. Tačiau ši patirtis leidžia daryti ir vieną labai optimistišką išvadą. Didelis per-

spektyvinės terapijos privalumas yra tas, kad asmenys, atsidūrę naujos ūmios krizės akivaizdoje, kreipiasi pagalbos į Profilaktikos centrą. Terapeutai ir krizes išgyvenantys asmenys turi nuolat ieškoti progų susitikti. Čia reikalinga ir profesionali, ir paprasta, žmogiška pagalba. Beveik visada suicidinė krizė slepia vertybių nuvertėjimą, vertybių krizę, taip pat savojo tapatumo krizę.

§ 2. SAVIŽUDYBIŲ EPIDEMIOLOGIJA

Kyla ir daugiau klausimų, į kuriuos dera atsakyti.

1. Ar savižudybės, ypač jaunų žmonių savižudybės, yra dažnas reiškinys?
2. Ar savižudžiai dažniau yra asmenys, turintys kokių nors nukrypimų nuo normos?

Šie klausimai ir bus nagrinėjami šiame skyriuje. Tyrimus, kurie padės į juos atsakyti, 1960 m. atliko Krokuvos vaivadijos Psichinės sveikatos poliklinikos Socialinės psichiatrijos kabineto tyrimų grupė. Daug publikacijų šia tema pasirodė Lenkijos ir užsienio medicinos periodikoje. Grupę sudarė psichologai, psichiatrai ir sociologas. Darbus finansavo Varšuvos Psichoneurologijos institutas.

Epidemiologija tiria kokio nors patologinio reiškinio pasirodymo dažnumą konkrečioje teritorijoje ir konkrečiu laiku. Viena pagrindinių patologijos profilaktikos užduočių — žinoti, koks yra rizikos užsikrėsti ta liga laipsnis bei apibrėžti asmenų grupes, teritoriją arba aplinką, kur esama didžiausio pavojaus ta liga susirgti.

Nors savižudybės buvo nuo pat istorijos aušros žinomas

reiškinys, tačiau daug šimtmečių jos buvo gėdingai nutylimos. Pastarieji dešimtmečiai profesionalams suicidologams kelia didelį nerimą, kadangi savižudybės, ypač jaunų, 15—24 m. amžiaus žmonių, tampa vis svarbesne ir svarbesne problema. Šis reiškinys pasidarė toks grėsmingas, kad juo susidomėjo Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija ir ėmėsi iniciatyvos rengti konferencijas, kuriose mėginta apibūdinti savižudybių rizikos dydį įvairiose pasaulio šalyse ir aptarti savižudybių profilaktikos metodus. Austrų profesoriaus Erwino Ringelio iniciatyva buvo įsteigta Tarptautinė savižudybių profilaktikos asociacija (*International Association of Suicide Prevention* — IASP). Kiekviena valstybė Asociacijoje turi savo atstovą, o jos nariai susitinka tarptautiniuose kongresuose, kas dveji metai organizuojamuose įvairiose pasaulio dalyse. Kongresų metu galima nemažai sužinoti apie savižudybių epidemiologiją, terapiją ir profilaktiką bei mokslinių tyrimų rezultatus. Savižudybių profilaktikos asociacijos nariai yra įvairūs specialistai — gydytojai, psichologai, dvasininkai, teisininkai, sociologai, filosofai.

Įvairiose šalyse savižudybės vertinamos labai skirtingai, priklausomai nuo kultūros ypatumų.

Tarptautiniame moksliniame psichiatrų suvažiavime, kuris įvyko 1990 m. Atėnuose, Davidas Lesteris pateikė ataskaitą apie epidemiologinius tyrimus, atliktus IASP pavedimu. Jis pristatė duomenis, gautus tiriant 1980 m. įvykdytų savižudybių tankį 30-yje pasaulio šalių. Šiuos duomenis lyginu su duomenimis, pateiktais profesoriaus Normano Kreitmano iš Edinburgo (1981); 1972, 1973 ir 1974 metais jis taip pat vykdė epidemiologinius tyrimus Europos šalyse. (Pateikti skaičiai rodo savižudybių kiekį 100 000 gyventojų.)

Europos šalys	1972—1974 vidurkis	1980	1981	Ne Europos šalys	1980
1. Vengrija	38,2	44,90		Japonija	17,55
Lietuva	-	-	33,4	Singapūras	16,30
2. Danija	24,6	31,57		Kanada	13,97
3. Suomija	23,5	25,65		JAV	11,80
4. Austrija	23,0	25,59		Australija	10,94
5. Šveicarija	19,6	25,39		N. Zelandija	10,83
6. Belgija	15,4	22,04		Islandija	10,52
7. Vokietija	20,6	20,90		Izraelis	5,96
8. Švedija	20,4	19,37		Venesuela	4,80
9. Prancūzija	15,7	19,37		Kosta Rika	4,27
10. Jugoslavija	-	14,70		PAR	4,30
11. Lenkija	11,7	13,19		Brazilija	3,21
12. Norvegija	9,4	12,39			
13. Olandija	8,7	11,01			
14. Škotija	8,3	9,99			
15. Anglija—					
Velsas	7,8	8,71			
16. Italija	5,6	7,36			
17. Ispanija	-	4,41			
18. Turkija	-	1,67			
19. Airija	3,4	-			

VIII lentelė: Savižudybių dažnėjimo rodikliai.

Pateiktieji duomenys paimti iš oficialių kiekvienos šalies statistikų. Beje, tai tik apytiksliai duomenys, kadangi ne visi atvejai deramai užregistruojami, ne visose šalyse gerai funkcionuoja savižudybių registracijos tvarka. Pasitaiko neišaiškintų mirties atvejų, bet stinga duomenų, kurie padėtų aiškiai nustatyti, ar tai natūrali mirtis, ar žmogžudystė, ar savižudybė. Į statistiką dažniausiai įtraukiami tik neabejotini atvejai, kuriuos galima laikyti savanoriškai pasirinkta mirtimi arba savižudybe.

Sugretinus visų šalių duomenis, Lenkija atsiduria 11 vietoje. Kaip ir beveik visose šalyse, Lenkijoje pastebimas savižudybių skaičiaus didėjimas.

Daug metų nebuvo jokios statistikos apie SSRS šalis. Ji pasirodė neseniai. 1990 m. Vilniaus universiteto profesorė Danutė Gailienė pateikė duomenis apie savižudybes Lietuvoje. 1981 m. savižudybių rodiklis buvo 33,4, o 1985 m. pažymėtas rodiklis — 35,8. D. Gailienės nuomone, kaime savižudybių padaugėjo dėl kolektyvizacijos. Rodiklis kaimo vietovėse yra 41,5 (!), o miestuose — 22,5. Pasak jos, Lietuvoje ketinama organizuoti pirmuosius Savižudybių profilaktikos centrus, Krizių intervencijos centrus, kuriuose dirbtų gydytojai, kunigai, teisininkai, psichologai ir žurnalistai.

Suicidologų dėmesį traukia jau daugelį metų patys aukščiausi įvykdytų savižudybių rodikliai Vengrijoje. Jau daugiau kaip 100 metų čia stebima didžiausio tyčinių mirčių kiekio tendencija bei nepaliaujamas tų rodiklių augimas. Šį reiškinį pakoментavo dr. Bela Buda, dalyvaudamas Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos konferencijoje Liuksemburge bei Savižudybių profilaktikos asociacijos kongrese Paryžiuje 1981 m.

Dr. Buda nurodo, kaip padidėjo minėtasis rodiklis šiais metais: 1960 — 26,0, 1965 — 29,8, 1970 — 34,6, 1975 — 38,1, 1980 — 44,9, 1987 — 45,1! Šie duomenys verčia stipriai nerimauti, ypač jei atkreipsime dėmesį, kad didžiausi rodikliai pastebimi jaunimo nuo 15 iki 24 m. amžiaus grupėje bei senų žmonių grupėje. Svarstydamas tokio ryškaus didėjimo priežastis dr. Buda atmeta tezę apie specifines šios šalies politines sąlygas, kurios esą sukeliančios tokią reakciją. Mat jis palygino savižudybių rodiklius tarp vengrų, kurie išvyko iš šalies ir gyvena kituose Europos kraštuose bei anapus vandenyno, ir nustatė, kad visada ir visur vengrų mirtingumas nuo savižudybių yra toks pat didelis. Savižudybių motyvacijų ir priežasčių jis ieško kitur ir išvelgia jas šiose srityse: romantiškas požiūris į mirtį, visuomenės pritiriamas suicidinei elgsenai ir tokios mirties toleravimas. Buda ma-

no, kad vengrai yra labai ambicingi, pasižymi stipria savigarba, todėl jausmų ižeidimas, jų požiūriu, pateisina savižudybę. Be to, jo manymu, atsiliepia socialinio stabilumo stoka, dažnai keičiamos gyvenimo ir darbo vietos, profesijos, vis sąlygiškiau paisoma religinių vertybių, taip pat ir katalikų bažnyčioje. Visi šie veiksniai yra nepalankūs vidinei mobilizacijai. Labai svarbų vaidmenį jis skiria alkoholizmui, kuris gerokai sustiprina savižudiškas reakcijas. Taip pat jis pabrėžia pernelyg didelę reikšmę, teikiamą materialinėms gėrybėms, pasitenkinimo ieškojimui ir itin uoliams pastangoms kažką gyvenime pasiekti.

Tarp Skandinavijos šalių ilgą laiką žemais savižudybių rodikliais galėjo didžiulis Norvegija — tuo ji labai skyrėsi nuo aplinkinių kraštų. Per keletą pastarųjų metų situacija smarkiai pasikeitė. Profesorius Retterstoelis (1990), suikidologas ir garsus psichiatras iš Oslo, komentuodamas savižudybių rodiklio didėjimą Norvegijoje, pabrėžtinai nurodo jaunimo ir jaunų amžiaus žmonių grupę, kuri gerokai didina tą statistiką. Palyginus 1970 ir 1987 m. savižudybių rodiklius pasirodo, kad 15—19 m. amžiaus grupėje šis rodiklis padidėjo aštuonis kartus (!). 20—25 m. amžiaus grupėje savižudybių rodiklis padidėjo tris kartus. Padaugėjo taip pat ir seno amžiaus žmonių savižudybių.

Šio reiškinių priežastis, profesoriaus Retterstoelio nuomone, yra neaiški. Tačiau profesorius vis dėlto bando jį paaiškinti ir pateikia hipotetinę diagnozę, kodėl daugėja jaunimo savižudybių. Nors Norvegijoje aukštas gyvenimo lygis ir gerai sutvarkyti visuomenės santykiai, tačiau trūkinėja šeimyninio gyvenimo ir geros kaimynystės saitai, prasidėjo religinių vertybių devalvacija. Šie reiškiniai, anot jo, ir sukėlė vis augančią savižudybių bangą. Laikotarpis tarp 15 ir 24 metų tampa kritiniu amžiumi, beje, kaip ir beveik visose šalyse.

Taigi ypatingą susirūpinimą kelia kone kiekvienos šalies jau-

nimas, nes didžiausi savižudybių ir mėginimų nusižudyti rodikliai pastebimi 15—24 m. amžiaus žmonių grupėje. Jaunimo savižudybių rizikos rodiklis daug kartų viršija vyresnio amžiaus žmonių rodiklį. Ši problema aktuali Europoje, JAV, Tolimuosiuose Rytuose ir Pietų Afrikoje.

Vieno iš IASP kongresų metu ši tema buvo svarstoma įvairių pasaulio šalių atstovų susirinkime. Mėginant išsiaiškinti, kokia yra šio reiškinių genezė, buvo priimtos tokios hipotezės: (1) mes esame didžiulės vertybių krizės liudininkai, (2) jaunimui stinga perspektyvų. (Čia turimos omenyje ne perspektyvos siaurąja to žodžio prasme, kaip perspektyvos „kažkaip įsitaisyti“ pasaulyje — t. y. gauti gerą darbą, išgyti butą, materialinių gėrybių ir pan.) Turtingų šalių jaunimas visa tai turi, bet vis tiek, kaip sakoma, nenori gyventi. Trūksta kažkokios pagrindinės vertybės, kuri skatintų kažko siekti, vertybės, kuri suteiktų prasmę ne tik gyvenimui, bet ir kančiai. Klinikiniame darbe vis dažniau susiduriama su nemokėjimu išverti sunkumus ir to padariniais. Vis dažniau žmonės gelbstisi pripažindami savo bejėgiškumą arba bėgdami nuo sunkių užduočių.

Krokuvos gyventojų savižudybės bandymų epidemiologiniai tyrimai apima daugiau kaip 100 metų laikotarpį. Pirmuosius duomenis apie savižudybes surinko Krokuvos Teisminės medicinos institutas 1880 m. Nuo tada, netgi karo metu, savižudybės buvo registruojamos, todėl galima ištirti, kaip plito šis reiškinys, bei išsiaiškinti daugiau detalių apie tuos asmenis, kurie per tą laikotarpį kėsinosi į savo gyvybę. Krokuva yra vienas iš nedaugelio pasaulio miestų, kur taip išvystyti suicidologiniai tyrimai. 1980 m. Lenkijos psichiatrų draugijos Suicidologijos komisija drauge su MA Teisminės medicinos institutu Krokovoje surengė šiai temai skirtą simpoziumą. Jo metu buvo pristatyti interdisciplininių tyrimų duomenys apie įvykdytas savi-

žudybes ir mėginimus nusižudyti. (Simpoziumo stenogramos ir referatai skelbti žurnale „Przegląd lekarski“, 12, 1981.)

Mėginimų nusižudyti epidemiologiniai tyrimai, kuriuos vykdė Socialinės psichologijos laboratorija, buvo pakartoti 6 kartus. Duomenys apie savižudybes buvo renkami Psichiatrijos klinikoje ir Psichiatrinėje ligoninėje, Greitosios pagalbos stotyse, Toksikologijos ir Chirurgijos klinikose bei Psichinės sveikatos poliklinikose Krokuvos miesto teritorijoje. Tyrimai apėmė savižudybes, kurios buvo užregistruotos per visus metus, nuo sausio 1-osios iki gruodžio 31-osios.

Epidemiologinių tyrimų, atliktų 1960, 1962, 1966, 1967, 1969 ir 1974 m., duomenų rinkimo metodologija buvo analogiška. Sugretinimai rodo, kad bendrasis rodiklis visai Krokuvos miesto populiacijai nuolat didėja. Lyginant amžiaus grupes matyti, kad labai skiriasi savižudybių rodikliai tarp vyresnio amžiaus žmonių ir jaunuolių: pirmauja 15—19 ir 20—24 m. amžiaus grupės. Jaunystės laikotarpyje savižudybių rodiklis padidėja ir vyrų, ir moterų grupėse. Šis reiškinys kelia didelį nerimą, tačiau reikia pasakyti, kad tokia tendencija pastebima beveik visose pasaulio šalyse. Tad kas lemia tokį dėsningumą? Į šį klausimą turės atsakyti suicidologai.

Amžiaus grupė	Vyr.	Mot.	Iš viso	%
Mažiau kaip 20	371	268	639	62
21—24	298	143	441	
25—30	106	65	171	
31—50	197	158	355	
Daugiau kaip 50	48	61	109	
Iš viso	1020	695	1715	

IX lentelė: Pacientai, hospitalizuoti Kobiežino psichiatrinėje ligoninėje, kuriuos ištyrus guldant į ligoninę buvo patvirtintas mėginimas nusižudyti.

Lentelėje pateikti duomenys apie kiekį pacientų, priimtų į Kokiežino psichiatrinę ligoninę per 6 metus. Pažymėti tik tie pacientai, kurių savižudybės bandymai jau hospitalizacijos dieną būdavo patvirtinti tyrimo išvadomis, nepriklausomai nuo psichiatrinės diagnozės. 1715 pacientų grupėje 62 proc. sudarė jau ni žmonės iki 24 m. amžiaus.

Diagnozė:	Vyr. 20	Vyr. 21—24	Mot. 20	Mot. 21—24	Iš viso 20	Iš viso 21—24	Iš viso
Neurotiniai kompleksai							
Iš viso:	75	57	124	88	199	145	344
A grupė	52	40	105	73	157	113	270
B grupė	23	17	19	15	42	32	74
Asmenybės sutrikimai, psichopatijos							
Iš viso:	225	95	130	40	355	135	490
A grupė	138	58	98	35	236	93	329
B grupė	87	37	32	5	119	42	161
Psichozės							
Iš viso:	14	28	11	7	25	35	60
A grupė	14	28	11	7	25	35	60
B grupė	-	-	-	-	-	-	-
Alkoholizmas	57	118	3	8	60	126	186
Iš viso:	371	298	268	141	639	441	1080
A grupė	204	126	214	115	418	241	659
B grupė	167	172	54	28	221	200	421

B							
procentas:	45	58	20	20	35	45	39

X lentelė: Pacientų klasifikacija pagal amžiaus grupę, lytį bei diagnozes.

A pogrupyje nepastebima jokio ryšio tarp mėginimo nusižudyti ir alkoholizmo arba piktnaudžiavimo alkoholiu,

B pogrupyje toks ryšys labai ryškus.

Dešimtoje lentelėje parodyta, kaip pacientai pasiskirstę pagal amžių, lytį ir psichiatrines diagnozes. Papildomai buvo įvestas suskirstymas į pogrupius A ir B. B pogrupį sudaro tie pacientai, kuriems nustatytas aiškus ryšys tarp mėginimo nusižudyti ir alkoholizmo, kaip antai: žudyti mėgino alkoholikas, arba kaip savižudybės motyvas buvo pateiktas artimiausio šeimos nario alkoholizmas, arba mėginta žudyti alkoholinio apgirtimo būklėje, arba prieš žudydamasis pacientas gėrė alkoholį, nors apgirtimo stadijos nepasiekė.

Vienuoliktoje lentelėje pateikti savižudybių „motyvai“, kuriuos nurodė asmenys, išgelbėti po mėginimo nusižudyti. Į lentelę įtraukti duomenys, kurie buvo gauti, per penkerius metus penkiskart atlikus tyrimus. Motyvai buvo suregistruoti klinikoje ar Greitosios pagalbos stotyse, taip sakant, „nespėję ataušti“, kol dar jaučiama ūmi savižudybės sukelta krizė. Dažniausiai būna taip, kad tie „motyvai“ tėra tik dalis tiesos, nuodugnesni tyrimai parodo daugiau detalių ir leidžia įsivaizduoti visą socialinį, šeimyninį foną bei krizę, kuri pastūmėjo į savižudybę. Ir vis dėlto tie pirmieji duomenys yra labai vertingi. Matome, kaip metams bėgant tokiomis aplinkybėmis pateikiami savižudybių motyvai kinta. Pvz., moterys vis rečiau motyvuoja savižudybę „blogais vedybiniais santykiais“ (nuo 27,2 proc. 1962 m. iki 15,5 proc. 1974 m.). Tačiau vis daugėja konfliktų su šeimos

nariais (giminaičiai, tėvai ir augantys vaikai) — nuo 13,5 proc. iki 27,8 proc. Vyrų tarpe vis didesnę tragišką reikšmę įgyja alkoholizmas — kaip savižudybės priežastis ir kaip su ja susijęs veiksnys. Palyginti retai savižudybės motyvuojamos sunkumais darbe ar dėl gyvenamojo ploto.

Krokuvoje pacientus, kuriems suteikiama pirmoji pagalba po mėginimo nusižudyti, dažniausiai konsultuoja psichiatrai. Tam tikras procentas tų asmenų būna nukreipiamas gydytis į Psichiatrijos kliniką arba psichiatrinę ligoninę. Tačiau ne visi pacientai tas klinikas pasiekia. Moterims dažniausiai diagnozuojami neurotiniai kompleksai, neurotinės reakcijos arba charakterio sutrikimai. Jauno amžiaus asmenims nustatomi brendimo periodo sunkumai. O vyrams dažniausiai pasitaiškanti diagnozė — alkoholizmas. Reikia pridurti, kad alkoholizmas kartais diagnozuojamas ir labai jauniems, apie 20 metų amžiaus, žmonėms. Tam tikra pacientų dalis buvo apibūdinta kaip „abejotini psichiatriniai atvejai“, jeigu nebūdavo tvirto ir aiškaus pagrindo atmesti hipotezę, jog jie turi kažkokių psichikos sutrikimų. Pirmajame ūmios krizės etape, kai emocijos įjau drintos ir emocinės reakcijos labai sustiprėjusios, sunku nustatyti galutinę diagnozę arba kategoriškai atmesti psichinių sutrikimų galimybę. Labai retai buvo ryžtasi patvirtinti, jog „tai nėra psichiatrinis atvejis“. Dar verta pabrėžti faktą, kad savižudybės būna susijusios su neurotiniais kompleksais, charakterio sutrikimais, brendimo periodo sunkumais, depresiniais kompleksais bei alkoholizmu, taip pat su organiniais smegenų pakenkimais. O psichozės arba psichinės ligos (pvz., schizofrenija ir kitos) pasitaiko nedažnai.

Savižudybės mėginimų motyvai	1962		1966		1967		1969		1974	
	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.
1. Blogi sutuoktinių santykiai	37,6	27,2	24,5	25,8	14,9	26,2	7,9	17,9	12,3	15,5
2. Konfliktas su šeima	3,2	13,5	20,1	20,0	12,7	23,0	10,4	30,6	11,8	27,8
3. Nusivylimas meilėje	4,4	12,0	5,3	10,3	7,5	12,6	8,9	5,1	12,8	10,3
4. Depresija ir psichinė liga	16,5	16,5	12,3	14,8	11,9	13,6	12,0	13,0	11,8	12,9
5. Alkoholizmas	12,1	2,2	9,7	1,3	39,5	3,7	38,1	7,7	23,5	6,6
6. Somatinė liga	13,2	1,5	12,2	4,5	1,5	0,5	2,4	0,2	-	1,2
7. Kiti gyvenimo sunkumai	5,5	7,5	3,5	0,7	7,5	6,8	15,8	13,2	16,8	12,8
8. Sunkumai darbe	3,2	8,3	9,7	5,1	-	2,6	1,5	2,6	3,8	2,9
9. Problemos dėl buto	1,1	1,5	0,9	0,7	1,5	0,5	-	0,5	-	0,1
10. Nesėkmės mokykloje	3,2	9,8	1,7	16,8	3,0	10,5	3,0	9,2	5,4	8,9

XI lentelė: Savižudybės mėginimų motyvai pagal epidemiologinių savižudybių tyrimų, atliktų Krokuvėje 1962, 1966, 1967, 1969 ir 1974 m., duomenis (santykis procentais).

Psichiatrinė diagnozė	1962		1966		1967		1969		1974	
	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.
1. Neurozės	13,2	38,8	12,0	31,5	15,8	39,5	19,8	16,7	8,6	18,3
2. Charakterio sutrikimai	15,8	21,6	13,3	29,3	28,1	22,1	24,1	21,5	19,3	17,3
3. Alkoholizmas	50,0	8,6	29,4	2,1	32,4	3,7	18,5	3,7	3,6	0,3
4. Psichinė liga	9,2	16,4	6,0	12,0	7,2	10,0	12,3	15,6	4,2	2,6

Psichiatrinė diagnozė	1962		1966		1967		1969		1974	
	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.	Vyr.	Mot.
5. Organiniai smegenų sužalojimai	5,2	1,6	9,3	4,2	5,8	4,7	13,0	5,2	3,3	5,9
6. Abejotini psichiatriniai atvejai	6,6	13,0	30,0	20,9	8,6	14,2	11,8	6,2	61,0	54,8
7. Ne psichiatrinis atvejis	-	-	-	-	2,1	5,8	0,5	1,1	-	0,8

XII lentelė: Penkerių Krokuvoje atliktų epidemiologinių savižudybių tyrimų diagnozės (santykis procentais).

Čia dar iškyla ir tokia problema: ilgą mūsų mokslo raidos tarpsnį buvo svarstoma, ar savižudybė yra psichinės ligos simptomas, ar jos apraiška. Problema ginčytina. Tačiau atsakymas į šį klausimą leistų pagaliau įvertinti savižudybę moralės požiūriu bei atitinkamomis teisinėmis konsekvencijomis. Tai taip pat paveiktų ir visuomenės pakantumą savižudžiams.

Amžiams bėgant įvairiose kultūrose keitėsi visuomenės požiūris į savižudybę — nuo moralinio tokios mirties pasmerkimo iki „pareigos pasirinkti tokią mirtį“, pvz., jei ižveista garbė. Kai kuriose kultūrose našlės pareiga buvo mirti kartu su vyru, vaikais paliekant rūpintis tolimesniems giminaičiams. Toks paprotys iki šiol išliko kai kuriose Indijos socialinėse grupėse. Anglijoje iki 1961 m. žmogus, kuris mėgino nusižudyti, bet buvo išgelbėtas, ir jokia psichinė liga jam nenustatyta, buvo baudžiamas kalėjimu. Jeigu žmogus nusižudydavo, jo turtas būdavo konfiskuojamas, jo negalėdavo paveldėti artimiausi giminaičiai.

Jeigu pavyktų išspręsti problemą, ar savižudybė yra vienas

iš galimų psichinės ligos simptomų, ar pati liga, tai turėtų ir teisinių padarinių. Mat keliamas klausimas, ar mes turime teisę — arba pareigą — gelbėti žmogų prieš jo valią? Dėl to diskutuoja suicidologai ir teisininkai. Atsakymas į šį klausimą turės atsispindėti įstatymuose — baustina ar nebaustina už tai, kad nebuvo suteikta pagalba asmeniui, mėginančiam atimti sau gyvybę. Gydytojui lengviau įveikti šią problemą, mat jis vadovaujasi medicinos deontologija, tad diskusija neliečia medicinos sferų, t. y. žmonių, kurie suteikia medicininę pagalbą savižudžiams.

Tačiau vis dėlto priimta manyti, kad savižudis — tai žmogus, kuriam reikalinga kito žmogaus pagalba; patirtis rodo, jog dažnai žudyti nusprendžiama neapgalvojus, jog išgelbėtas žmogus labai dėliaugiasi išlikęs gyvas ir dėkoja už suteiktą pagalbą. Kartais mintis apie savižudybę būna desperatiška, kyla užklupus presuicidinio sindromo nevilties ir bejėgiškumo jausenoms. Žmogus būna ne visai atsakingas už savo sprendimus. Psichinius ligonius į savižudybę pastūmėja išsigalvotas pasaulio suvokimas, haliucinacijos arba patologinės motyvacijos. Tai visai atskira problema, nes jiems savižudybė yra viena iš daugelio sunkių psichinės ligos apraiškų.

Remiantis klinicine patirtimi, visur priimta manyti, jog asmenis, kurie stengiasi nusižudyti, reikia ypač remti ir globoti, kad, nepaisant patiriamų sunkumų, jų gyvybės instinktas taptų stipresnis už mirties instinktą. Psichiatrai ir klinikiniai psichologai imasi įvairiopus savižudybių profilaktikos. Reikia išskirti dvi pagrindines tos veiklos kryptis: pirmoji — tai intervencija krizinėse situacijose, arba pagalba žmogui ištverti ūmią krizę nesigriebiant savižudybės, o antroji — gelbėjimas žmogaus, kuriam buvo grąžinta gyvybė po mėginimo nusižudyti. Galima formuluoti tokius klausimus:

1. Ką daryti, kad net ir stipriausios krizės atveju nebūtų prieita iki savižudybės?

2. Kaip žmogui, kuris mėgino nusižudyti, galima padėti atgauti norą gyventi ir tvirtai nukreipti jį šiuo keliu?

Pirmuosius savižudybių profilaktikos centrus pasiūlė ir įsteigė Erwinas Ringelis, Vienos universiteto psichiatrijos profesorius. 1948 m. jis Vienoje įkūrė pagalbos gyvenimo išvargintiems žmonėms centrą (*Lebensmüde-Beratung*). Šio centro organizavimo darbus perėmė katalikų Caritas. Pagal šį pavyzdį ir kitose šalyse atsirado tokių centrų.

Lenkijoje, nors savižudybių problema buvo domimasi ir jai skirta daug tyrimų, savarankiškų Savižudybių profilaktikos centrų nebuvo. Tik 1970 m. buvo suorganizuoti du tokie centrai — Krokuvoje ir Liubline, pagal lenkų ir amerikiečių mokslinio bendradarbiavimo programą. (Smulkesnės informacijos šia tema galima rasti specialioje monografijoje, išleistoje lenkų ir anglų kalbomis.)

Apibendrinimas

Savižudybė yra labai sudėtingas reiškinys, būdingas įvairių epochų, kultūrų ir rasių žmonėms. Savižudybių motyvus ir sąlygas tyrinėja kelios mokslo disciplinos: sociologija, psichologija, psichiatrija, teisminė medicina, kriminologija, filosofija ir teologija. Antrojoje mūsų amžiaus pusėje atsiskyrė mokslo disciplina, kuri kaip pagrindinį tyrinėjimų objektą pasirinko savižudybes, — ji vadinama suicidologija, o šios srities specialistai — suicidologais. Suicidologijai artima disciplina yra tanatologija, kurios pagrindinis tyrinėjimų objektas yra natūralios mirties ir pasirinktosios mirties, t. y. savižudybės, problematika. Domimasi viskuo, kas vienaip ar kitaip susiję su savižudybė-

mis, — sąlygomis, aplinka, asmenybės bruožais, psichine sveikata bei motyvacija; intensyviai tyrinėjama gydomoji ir profilaktinė veikla. Visose pasaulio šalyse pastebimas savižudybių skaičiaus didėjimas skatina vis daugiau dėmesio skirti ir tyrimams, ir įvairiems bandymams užkirsti kelią pirmosioms savižudybėms bei daugkartiniams bandymams nusižudyti.

Didžiausia savižudybių rizika pastebima 15—19 ir 20—25 m. amžiaus grupėse; tai ir vyrai, ir moterys, kurių asmenybės bruožams stinga pusiausvyros, kurie neturi atramos savo aplinkoje, todėl jaučiasi vieniši ir bejėgiai. Jų socialiniai ryšiai ir su šeimos nariais, ir su bendraamžiais būna netvirti, todėl ištikus krizinei situacijai jie neranda paramos. Mėginimo nusižudyti motyvacija visada būna labai sudėtinga, tad reikia atsižvelgti ne tik į paskutinį „pretekstą“, dėl kurio ryžtamasi žudytis, bet ir į tai, kokia to žmogaus situacija, kokie jo išgyvenimai, potyriai ir jausmai, ar jis turi, kas jį paremtų, ir kokia jo psichinė sveikata.

Prasidėjus vadinamajai savižudybės krizei, žmogus ieško kitų žmonių pagalbos ir labai noriai ją priima.

IV skyrius:

BŪDAI SUNKIOMS SITUACIJOMS ĮVEIKTI

Visiškai natūralus, gamtoje pastebimas dalykas, kad gyvi organizmai ginasi nuo fizinio skausmo ir turi paruoštą tam tikrų gynybos strategijų — organizmo viduje ir išorėje. Žmogus, be fizinio skausmo, patiria dar psichinį ir dvasinį. Nuo šių kančių žmogų taip pat gina tam tikros gynybinės strategijos, kurias jis sąmoningai susikūrė, bei gynybos mechanizmai, kurie iš dalies yra nesąmoningi. Gyvenimas kasdien pateikia daug progų patirti ir toki skausmą bei kančią, kuriuos sukelia pažeista savimeilė bei savigarba. Mat esama gana daug tokių potyrių, kaip, pvz., pojūtis, kad ką nors sugebi prasčiau už kitus, krintimasis dėl savo silpnumo apraiškų, kaltės jausmas, be to, ne visi pažįstami jaučia tau simpatiją, kartais negali susivokti aplinkybėse ar jauti, kad tau gresia pavojus. Gynybinių strategijų užduotis trejopa:

1. Profilaktika — vengti skausmo ir kančios arba užkirsti jiems kelią, pvz., apeiti kliūtį, nesiimti to, kas gali nepasisekti.

2. Sumažinti kančią, kurios išvengti nepavyko, sukurti strategiją, leidžiančią palengvinti kančias.
3. Panaikinti skausmą ir kančią.

Gynybinės strategijos gali būti:

1. Sąmoningos ir protu išmąstytos, išvelgus sunkią situaciją.
2. Nesąmoningos arba tik iš dalies sąmoningos.

Pirmosios yra vadinamos sąmoningai pasirinktais būdais įveikti sunkią situaciją, o antrosios — tai gynybiniai mechanizmai.

Frustracijos, konfliktai, stresai, krizės, ižeista savigarba, neišsipildžiusios viltys, patirtos nesėkmės, pralaimėta konkurencija gali paleisti į darbą ir pirmąsias, ir antrąsias strategijas. Dažniausiai žmogus negali numatyti, kokias strategijas jis pri-taikys konkrečioje situacijoje, kadangi kiekvienas žmogus disponuoja daugeliu galimų būdų reaguoti į sunkumus. Tos reakcijos gali būti brandžios ar nebrandžios, sąmoningos ar nesąmoningos.

§ 1. GYNYBOS MECHANIZMAI IR NUOSTATOS

Už sąvoką „gynybos mechanizmas“ visų pirma turime būti dėkingi Sigmundui Freudui, o jo darbo tęsėjai gerokai išplėtė tos sąvokos ribas įvesdami daug naujų gynybos mechanizmų.

Patį „gynybos mechanizmo“ arba „gynybos“ terminą Freudas aprašė 1893 m. knygoje apie isteriją, parašytoje drauge su Breueriu. Vėlesniuose veikaluose jis jau kalba apie „*Abwehr Neurosen*“, t. y. revanšo arba gynybos nuo skausmo pobūdžio

neurozes. Šis terminas buvo vartojamas apibūdinti „kovai tarp Ego ir skaudžių bei nepriimtinių minčių ir jausmų“ (Anna Freud). Freudas aprašė keletą gynybos mechanizmų, o vieną iš jų paverė „viso psichoanalizės statinio kertiniu akmeniu“. Turimas omenyje išstūmimo, slopinimo arba represijos mechanizmas. Represijos terminą Freudas iš pradžių vartoja kaip gynybos termino sinonimą, nors niekur nėra aiškiai nurodęs, kaip tie terminai santykiauja. Šiokių tokių to santykio paaiškinimą Freudas pateikė savo laiškuose: „...vartosime šį terminą [gynybos mechanizmas] *explicite* kaip bendrąjį designatą visoms toms technikoms, kurio-
mis Ego naudojasi konfliktuose, galinčiuose privesti iki neurozės, o terminą „represija“ pasilaikysime tam ypatingam gynybos metodui įvardinti...“ (Freudas, 1926).

Anna Freud teigia, kad devynis gynybos mechanizmus geriausiai yra aprašę psichoanalitikai; mechanizmai yra tokie: regresija, represija, reakcijos simuliacija, izoliacija, anuliacija, projekcija, introjekcija, agresijos atkreipimas į save ir agresijos nukreipimas prieš kitus. Anna Freud dar siūlo dešimtąjį gynybos mechanizmą: „Prie tų devynių gynybos metodų, kurie yra žinomi praktikoje ir taip išsamiai aprašyti psichoanalizės klasikų darbuose, turime pridurti dešimtąjį, pravartų greičiau normalių negu neurotiškų asmenų tyrimams: sublimacija arba instinktyvių tikslų perkėlimas (*displacement*)“ (Anna Freud, p. 47).

Gynybos mechanizmais domėjosi daugelis psichoanalitinės pakraipos teoretikų. Jie vis didino gynybos mechanizmų skaičių, senąsias koncepcijas papildydavo nauja informacija, ieškojo sąsajų tarp atskirų mechanizmų. (Besidomintiems siūlau Helenos J. Grzegołowskos-Klarkowskos knygą „Asmenybės gynybos mechanizmai“, PWN, 1986.)

Šiame skyriuje bus aptarta pagrindinė informacija, kurią galima rasti klasikų veikaluose, papildyta duomenimis iš mano

praktinės psichoterapinės patirties ir psichologinio konsultavimo. Aplėnsiu taėiau skirtumus tarp teorijų, kurioms atstovauja įvairūs psichoanalitikai ir psichoterapeutai bei autoriai nepsichoanalitikai.

Pagrindinis klausimas, išskylantis kalbant apie gynybos mechanizmus, yra toks: kokią užduotį vykdo gynybos mechanizmai? Į šį klausimą galima atsakyti taip: jie atlieka daug funkcijų, ir pozityvių, ir negatyvių. Jos tokios:

1. Gynybos mechanizmai padeda žmogui kovoti su potraukiais ir instinktais, kuriuos norisi tuėtuoju patenkinti. Mechanizmų veikla kyla iš trijų baimės šaltinių, kuriuos yra aprašęs Freudas:
 - instinkto veikimo baimė — instinktyvi baimė,
 - aplinkinio pasaulio baimė — objektyvi baimė,
 - sąžinės graužimo baimė — moralinė baimė.
2. Gynybos mechanizmai susikuria vidinio konflikto situacijose ir ypaė intensyviai veikia šiose srityse:
 - konfliktas tarp *Ego* ir *Id* jėgų (valia ir potraukiai),
 - konfliktas tarp *Ego* ir *Super-Ego* (vertybių sistema),
 - konfliktas tarp *Ego* ir aplinkinio pasaulio reikalavimų.
3. Gynybos mechanizmai yra reakcija į vidinę grėsmę. Jei pavojus gresia iš išorės, žmogaus potyrius lydi baimė, o vidinę grėsmę lydi bėgštavimas ir nerimas. Vidinis pavojus sukelia dvi reakcijas: kovą arba sprukimą. Abiem atvejais gali veikti ir daugiau gynybos mechanizmų.

Bendroji gynybos mechanizmų charakteristika:

1. Gynybos mechanizmai yra universalūs, bendri visiems žmonėms nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, sveikatos ir rasės.
2. Dažniausiai jie nebūna sąmoningai suvokiami arba suvo-

kiami tik iš dalies. Vienintelė išimtis yra sublimacija (perkėlimas). Sąmoningas yra mechanizmų veikimas, bet tų veiksmų motyvacija — nesąmoninga.

3. Gynybos mechanizmai nėra nei geri, nei blogi. Jie vertinami pagal tai, ar buvo panaudoti geram, ar piktam. Blogas arba geras gali būti ir jų panaudojimo būdas.
 4. Dažniausiai jie pasireiškia kaip patloginė prisitaikymo prie sunkios situacijos forma.
 5. Gynybos mechanizmai neišsprendžia jokių problemų nei konfliktų ir jokių sunkumų, jie tik kovoja su nemaloniais psichologiniais potyriais, baime, įžeista savigarpa ir su tuo susijusiais išgyvenimais.
 6. Jie leidžia išsaugoti asmeninio saugumo pojūtį.
 7. Gynybiniai mechanizmai ypatingu būdu falsifikuoja savo paties, aplinkinio pasaulio ir kitų žmonių įvaizdžius.
 8. Jie būdingi ir sveikiems, ir sergantiems žmonėms.
 9. Gynybos mechanizmai skiriasi apimamų gyvenimo sferų dydžiu:
 - a) kai kurie mechanizmai apima tik siaurą elgsenos sritį ir nedaro reikšmingesnės įtakos,
 - b) kai kurie gali būti vienintelis ir svarbiausias būdas prisitaikyti prie sunkumų,
 - c) kai kurie gynybos mechanizmai tampa tam tikru gyvenimo stiliumi, kas rodo asmenybės nebrandumą.
 10. Gynybos mechanizmai beveik niekada neveikia pavieniui. Kiekvienoje elgsenoje galima išvėlgti dažniausiai bent keletą mechanizmų (Laughlinas).
- Gynybos mechanizmų tikslas ir funkcijos (pagal Laughliną):
1. Padėti prisitaikyti prie gyvenimo: visiškai arba bent kiek geriau adaptuotis prie aplinkos, ypač — pataisyti tarpasmeninius santykius.

2. Vengti psichinio skausmo ar nerimo.
3. Įtvirtinti arba pasiekti emocinį stabilumą ir psichinę pusiausvyrą.
4. Išsaugoti arba įgyti savosios vertės pojūtį.
5. Išspręsti emocinį konfliktą:
 - a) ieškant ir randant kitą sprendimą,
 - b) pakeičiant tai, kas netoleruotina, kuo nors toleruotinu.
6. Apmalšinti subjektyviai juntamą nerimą.
7. Stiprinti asmeninio saugumo jausmą.
8. Surasti psichologinį kompromisą tais atvejais, kai tikslai, troškimai, svajonės neatitinka asmenybės galių.
9. Kovoje su vidiniu konfliktu išsaugoti *Ego* vientisumą: kova arba sprukimas nuo pavojaus.

Gynybos mechanizmų panaudojimo padariniai:

A. Destruktyvūs:

1. Susikuria simptomai, galintys sukelti psichosomatinius susirgimus, pvz., skrandžio opaligę, astmą ir pan.
2. Nesveikai sureikšminama gynybinė pozicija, prarandamas objektyvumas.
3. Stipri savigyna gali sukurti užburta ratą.
4. Žmogus ima prasčiau save analizuoti, kitaip tarant, blogiau save supranta.
5. Pagilėja neurozė, ji gali tapti gyvenimo stiliumi (pvz., konversija).

B. Konstruktyvūs:

1. Įgyjama emocinė pusiausvyrą.
2. Formuojami teigiami charakterio bruožai.
3. Išsaugoma sveikata ir emocinė pusiausvyrą.
4. Surandami pakaitiniai, sąmoningai akceptuojami tikslai.

5. Potraukį nukreipus į sublimuotus tikslus, gaunama socialinė nauda.

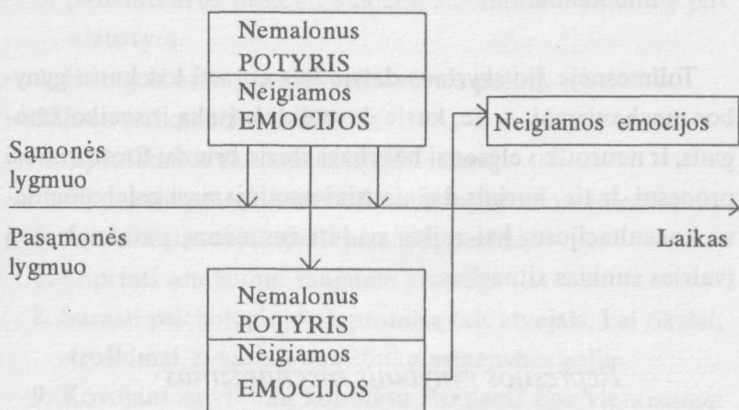
Tolimesnėje šio skyriaus dalyje bus aptarti kai kurie gynybos mechanizmai — tie, kurie daro didelę įtaką ir sveiko žmogaus, ir neurotiko elgsenai bei charakterio bruožų formavimosi procesui, ir tie, kuriais dažniausiai naudojamosi psichologinėse konsultacijose, kai reikia padėti žmonėms, patekusiems į įvairias sunkias situacijas.

Represijos gynybinis mechanizmas

Represija yra visų gynybos mechanizmų pirmeivė; tik ją galima paaiškinti kai kurias apraiškas, būdingas visoms neurozėms ir psichozėms. Represija taip pat turi didžiulę reikšmę emocinės sveikatos išsaugojimui. Ji yra automatiškas būdas pamiršti arba išstumti iš sąmonės į pasąmonę tuos dalykus, kurie sąmonei nemalonūs, kuriuos žmogus norėtų pamiršti. Represija yra tam tikras būdas išvengti skausmo, pabėgti nuo to, kas kelia nerimą ar grėsmę poreikiui būti kitų pripažintam, taip pat ir būdas pabėgti nuo nepageidautinų troškimų.

Trumpas represijos apibrėžimas yra toks: „Represija yra automatiškas, be jokių pastangų vykstantis, netyčinis skausmingų arba netoleruotinių dirgiklių ir jausmų išstūmimas iš sąmonės į pasąmonę“ (Laughlinas, 1963). Freudas priduria: „Tai yra tokia keista proto būseną, kai kažką žinai ir tuo pat metu to paties nežinai“. F. Aleksanderis dar papildo: „Visa tai, kas priešinasi mūsų sąmoningos asmenybės pagrindinei tendencijai, jos troškimams, viltims ir idealams, ir visa tai, kas galėtų sutrukdyti išsaugoti apie save gerą nuomonę — visa tai greičiausiai bus apimta represijos“ (F. Aleksanderis, 1932).

REPRESIJOS MECHANIZMO SCHEMA



Schemoje parodyta, kaip veikia represijos gynybinis mechanizmas. Po to, kai įvykdomas veiksmas, kuris kelia nepasitenkinimą, kaltės jausmą, gėdą arba pralaimėjimo kartėlį, psichika stengiasi tokių pojūčių iverkti ir išstumia jį į pasąmonę. Jei tai įvyksta, visas tas nemalonus potyris išlieka pasąmonėje, tačiau nesiliauja tam tikru būdu veikęs sąmonę. Suveikus kokiems nors dirgikliams, netgi po ilgo laiko, daugelio mėnesių ar metų, sąmonėje gali iškilti išstumtojo veiksmo emocinė dalis, pvz., emocinis kaltės jausmas, fobijos arba įkyrios idėjos. Toks kaltės jausmas neturi objekto, tik kamuojantį ir erzinantį, neaiškų sąžinės graužimo pojūtį, nors nežinia dėl ko. Taip išsivysto neurotinis kaltės jausmas ir kiti jį lydintys neurozės požymiai. Vienintelis būdas atsikratyti ar apmalšinti tuos požymius — prasiskverbti iki išstumtojo potyrio turinio ir iš naujo išgyventi patirtą traumą. Tai sukelia palengvėjimą, ir terapiją galima tęsti remiantis visų pirma sąmoningais veiksniais.

Į pasąmonę išstumtieji turiniai gali sukelti ir vis stiprėjančias įkyriąsias mintis arba įkyriuosius veiksmus, kaip antai per-

nelyg dažnas rankų mazgojimas, kokių nors judesių nuolatinis atlikinėjimas nenorom. Kartais atsiranda vidinė būtinybė abejoti visais priimamais sprendimais ar moraliniais vertinimais, kaip tai atsitinka kai kuriems pedantams.

Represija yra gynybos mechanizmas, ypač stipriai veikiantis ankstyvuoju gyvenimo periodu (iki penktųjų gyvenimo metų), todėl daugelis ankstyvosios vaikystės konfliktų lieka išstumti į pasąmonę (Freudas). Suaugusio žmogaus neurozės požymių užuomazgos slypi dar vaikystėje išstumtame konflikto turinyje. Psichoanalitinėje terapijoje labai svarbu išsiaiškinti to ankstyviausiojo gyvenimo periodo potyrius. Mat yra pastebėta (Breueris, Charco, Freudas), kad išstumtųjų turinių įsisąmoninimas „atneša pacientams palengvėjimą“. Išstumtieji turiniai dažniausiai būna susiję su agresyvia arba instinktyvia (seksualine) elgsena. Neurozių gydymas psichoanalitiniu metodu — tai daugiausia taikymas įvairių būdų, kuriais galima prasiskverbti iki nuslopintųjų turinių. Analizuojamos svajonės, sapnai, padarytos klaidos, užmiršti dalykai, teikiamos pirmenybės (spalvoms, daiktams, muzikai), vaizduotės ir asociacijų turiniai. Gydyti neurotiškus pacientus skverbdamasis į jų pasąmonę gali tik psichoanalizėje specializavęsis profesionalas. Pats procesas trunka labai ilgai, mažiausiai trejetą metų (1—5 seansai per savaitę), o neurozių atveju, jei asmenybė turtinga ir turėjusi daug potyrių, — gerokai ilgiau.

Regresijos gynybinis mechanizmas

Šis mechanizmas yra vienas svarbiausių gynybos mechanizmų; tai bėgimo nuo sunkumų mechanizmas. Jis veikia ištikus frustruojančiai situacijai ar bet kokiems kitiems sunkumams. Regresijai būdinga elgsena, tipiška konkretaus asmens

ankstyvesniajam raidos periodui. Regresinė elgsena yra traukimasis atgal, kartais net iki vaikiškų reakcijos formų, tokių kaip garsus verksmas, trypimas kojomis ir klyksmas. Kartais toks atsisitraukimas siekia laikotarpį, kai asmuo patyrė didžiausių nuoskaudų ir frustracijų.

Kai kurie autoriai skiria tikrąją regresiją ir retrogresiją. Retrogresija būna tada, kai frustruojančiose situacijose griebiamasi elgsenos formų, būdingų ankstesniesiems raidos periodams, o tikroji regresija yra tam tikras gyvenimo stilius, ypatinga elgsena, kurios būdingi bruožai — infantilios reakcijos, nebrandumas, nediferencijuoti gyvenimo tikslai, nesugebėjimas ryžtis tam, ko tikrai norima ir tikimasi, vertybių hierarchijos nebuvimas, norų nerealumas ir „sklandymas padebesiais“. Suaugęs žmogus gali susikurti sau tokį nerealų svajonių pasaulį ir jame gyventi. Regresija gali įgyti infantilias formas, ji yra ir asmenybės nebrandumo požymis.

Regresija pasireiškia įvairiausiais būdais, tačiau galima kalbėti apie trumpalaikes ir ilgalaikes apraiškas. Štai kai kurios regresyvaus elgesio formos:

1. Sunkiose situacijose žmogus gelbstisi miegu arba liga norėdamas sukelti kažkieno užuojautą ar simpatiją, priversti kažką juo rūpintis.
2. Žmogus gelbstisi rodydamas savo bejėgiškumą — verkia, klykia, nesusidoroja net su labai menkais sunkumais, kad priverstų aplinkinius jam padėti, net nesistengia spręsti problemos.
3. Pyktį ir įniršį išlieja ką nors daužydamas, naikindamas.
4. Pasirenka negatyvistinę poziciją: nesiima jokių iniciatyvų, nes „neverta“, į visus pasiūlymus, kaip būtų galima išspręsti problemas, turi vienintelį atsakymą — NE.
5. Nesiima atsakingų užduočių iš baimės, kad reikės steng-

tis; šiam atvejui būdinga pozicija — „duokit man šventą ramybę“.

6. Nostalgija — nuolat išsakomas įsitikinimas, kad pasaulyje yra vieta (pvz., „užsienyje“, „Vakaruose“), kur viskas geriau sutvarkyta negu čia, arba gyvenimas praeitimi įsitikinus, jog viskas „jau nebe taip, kaip seniau“.
7. Somatiniai simptomai kaip „keblios situacijos“ komponentas — pvz., susinervinus paleidžia vidurius, imama šlapintis į lovą, kyla per didelis apetitas.

Racionalizacijos gynybinis mechanizmas

Racionalizacija yra gynybos mechanizmas, kurį aprašė ne Freudas, o Jonesas. Tai labai svarbus mechanizmas, kuriuo galima paaiškinti daugelį elgsenų ir nuo kurio labai priklauso objektyvumo stygius pažįstant save ir kitus. Šis mechanizmas falsifikuoja įvaizdį, kurį mes susidarome apie save pačius ir apie sutinkamus asmenis.

Žmogus, elgdamasis ne taip, kaip reikalautų jo suvokta ir priimta vertybių sistema, mėgina save pateisinti, suteikdamas savo veiksmams „kilnią motyvaciją“, bet elgesio nekeičia. Nors tokia elgsena iš esmės yra prasilenkimas su tiesa, asmuo, pri-taikantis racionalizaciją, nemeluoja sąmoningai, kadangi autentiškas gynybos mechanizmas leidžia žmogui būti įsitikinusiam, jog jis „elgiasi racionaliai“. Šio mechanizmo teikiama gynyba yra tokia, kad žmogus, norėdamas žūtbūt išlaikyti savo nepriimtina elgesį, nors ir išvelgia jame, pvz., moralinį blogį, apgauti pats save, pakeisdamas veiksmų motyvaciją. Kartais, norint nuslopinti kaltės jausmą, patogiaus pakeisti veiksmo motyvaciją negu patį veiksmą.

Racionalizacija yra bandymas pateisinti ne tik pačius save, bet ir mums svarbius asmenis arba asmenis, su kuriais save tapatiname. Racionalizacija dar gali padėti „diskvalifikuoti“ priešininką, su kuriuo rungiamasi.

Racionalizacijos funkcijos yra tokios (Laughlinas, 1963):

1. Sąmoningos motyvacijos blokavimas, jos pakeitimas kita.
2. Nepasiekiamų arba sunkiai pasiekiamų tikslų nuvertinimas.
3. Nesąmoningas savo blogųjų bruožų pateisinimas.
4. Būdas pakelti savo prestižą nekeičiant elgesio, bet suteikiant jam kitą prasmę.
5. Tyčinė gynyba nuo baimės.
6. Ieškojimas pasiteisinimo, siekimas sumažinti priešininko arba kitaip pavojingo asmens nuopelnus.

Racionalizacijos formos:

1. Rūgščių vynuogių simptomas, taip vadinamas pagal Ezo po pasakėčią apie lapę ir vynuoges. Lapė pamatė aukštai kybančias saldžių vynuogių kekes, kurių labai užsiėmė. Keliskart pašoko, bet vynuogių nepasiekė — jos per aukštai kabėjo, — tad pasakė: „Neverta, rūgšties tos vynuogės“. Vadinasi, nepasiekiami tikslai nuvertinami. Nusprendus, kad „neverta“, galima nusiraminti, nes tuomet nekyla frustracija.
2. Saldžios citrinos simptomas; šio simptomo esmė — suteikti didesnę vertę pasiektam tikslui, kuris yra menkesnis negu leistų galimybės ir nesuteikia pasitenkinimo. Tačiau ginantis nuo frustracijos sakoma: „Ir taip bus gerai, juk man tai nesvarbu“. Pvz., ambicingas studentas, kuriam labai svarbu gerai išlaikyti egzaminą, netikėtai ga-

vęs trejeta, nors ir pažeista jo savimeilė, pareiškia: „Man pažymiai neturi reikšmės“.

3. Rėmimasis autoritetais: savo nesėkmės ir kaltės sumenkinamos lyginant save su kitais, autoritetingais asmenimis ir išsakant nuomonę, kad „jie irgi taip daro, jiems irgi tenka...“. Savojo asmens prestižas paaukštinamas pabrėžiant, kad panašiai elgiasi kiti, visuomenės gerbiami asmenys.
4. Teisinimasis būtinybe: šiuo atveju pateisinamas elgesys, kuris iš tiesų yra nepriimtinas, bet kurį reikia tęsti. Teisinamasi šitaip: „Kitaip nieko nepadarysi, mūsų laikais visi klausimai sprendžiami bare“, arba: „Mūsų sąlygomis už viską reikia mokėti puslitriu, antraip niekas nė piršto nepakrutins, namo nepastatysi“. Netgi asmenys, kurie puikuoja esą abstinantai, stengiasi kitus nugirdyti, nes teisinasi minėtais argumentais. Racionalizacija padeda išsaugoti gerą abstinento vardą, o faktas, kad kitiems užmokėta alkoholiu, lieka moraliai neįvertintas ir sąžinė nusiramina, „...nes kitaip neįmanoma“.
5. Pasiteisinimas lyginant save su kitais, kai tas palyginimas — tavo naudai, pvz., „kiti dar blogesni“.
6. Racionalizacija — tai mechanizmas, kuris yra vienas iš veiksmų, sukeliančių religinės ar pasaulėžiūrinės etiologijos krizes. Racionalizacija pažeidžia vertybių sistemą, leidžia žmogui pagal aplinkybes rinktis poziciją vertybių sistemos atžvilgiu — vienas vertybes pripažinti, kitas atmesti. Atmetamos tos moralinės vertybės, kurias sunku įgyvendinti. Pati kilusi iš kaltės jausmo, racionalizacija „padeda“ jį slopinti arba įveikti kaltės suvokimą. Gali ma susikurti cinišką, agresyvų požiūrį, imti tyčiotis iš aukščiausiųjų vertybių. Tai leidžia „pasiteisinti“; pvz., to-

kiam tikslui gali pasitarnauti žmogiškųjų trūkumų, pasi-
taikančių tarp Bažnyčios tarnų, išryškinimas. Kartais nu-
sigręžiama nuo Bažnyčios nusivylus kažkoku konkrečiu
asmeniu, kuris buvo laikomas autoritetu arba turėtų bū-
ti pavyzdys bei autoritetas, bet nėra toks. Tuomet susvy-
ruoja svarbiais laikomų dalykų ir vertybių hierarchija.

Kitas pavyzdys: Jeigu kažkas susisaisto su kitu asmeniu
tik civiliniais vedybiniais ryšiais, nes negali sudaryti Baž-
nyčioje galiojančios santuokos, įstumia save į rimtą mo-
ralinį konfliktą. Jei jis vis tiek nori tokį ryšį išlaikyti, tai
vienintelis būdas „įveikti“ tokią situaciją — pakeisti ar-
ba atmesti vertybę, kokia yra santuokos sakramentas.
Racionalizacijos mechanizmas kurį laiką gali padėti iš-
saugoti psichinę pusiausvyrą, bet visada reikia turėti
omenyje, kad susiklosčius tam tikroms aplinkybėms šis
mechanizmas gali pasidaryti per silpnas, o tuomet žmo-
gus grįžta prie atmestųjų vertybių ir reaguoja stipriu kal-
tės jausmu.

Galima teigti, kad vienas iš šio mechanizmo keliamų pavojų
yra kaltės jausmo slopinimas, kai ieškoma pasiteisinimo men-
kinant kai kurias moralines vertybes ir abejojant tų vertybių
prasme. Pvz., gali atrodyti, jog kai kurios moterys, daug kartų
pasidariusios abortus, visai neturi kaltės jausmo arba sugebėji-
mo reaguoti kaltės jausmu į moralės principų pažeidimą. Kar-
tais tai tik regimybė, kad nėra jokių kaltės jausmo požymių.
Šiuo atveju veikia racionalizacija, apsakoma šiais žodžiais: „Ki-
taip neišėjo...“, „Neturiu buto...“, „Jau turiu kelis vaikus...“,
„Tėvai nebūtų man pritarę, būtų išmetę iš namų, o aš neturiu
kur eiti...“ ir pan. Pabrėžiamas situacijos beviltiškumas. Prislo-
pintas kaltės jausmas, vertybių devalvacija, pasirinktinis verty-

bių (tik kai kurių) pripažinimas kurį laiką gali padėti, jei adaptacija prie sunkios situacijos yra patologiška. Tačiau kiekvienas neurozės simptomų paūmėjimas, kiekviena psichologinė krizė sustiprina arba atskleidžia racionalizaciją, ir tuomet grįžta stiprus kaltės jausmas.

Racionalizacija yra gynybos mechanizmas, kuris labiausiai iškreipia mūsų pačių įvaizdį ir padaro taip, kad žmogus apsimeluoja sau pačiam. Jam sunku objektyviai vertinti save ir kitus. Kad jis galėtų „ištaisyti“ savo įvaizdį, prasibrauti pro veikianti projekcijos mechanizmą, reikalinga kito žmogaus pagalba.

Restitucijos gynybinis mechanizmas

Restitucijos mechanizmas pasireiškia kaltės jausmo kontekste. Pagal Laughlino apibrėžimą (1963) restitucija yra psichinis mechanizmas, iš dalies sąmoningas, o iš dalies nesąmoningas, kuris pasireiškia *Ego* siekiu atsiprašyti vieną asmenį ar žmonių grupę už skriaudą, žalą ar šiaip padarytą nemalonumą. Asmuo yra subjektyviai įsitikinęs, jog jis atsakingas už tą skriaudą. Objektyviai tai gali būti neteisinga, nes galima jausti kaltę dėl perdėtai sureikšminto arba įsikalbėto nusižengimo. Žmogus, jausdamasis prasikaltęs kitam žmogui, grupei, visuomenei, savo įstaigai ir pan., nori atsilyginti, kad susilpnėtų jį kamuojantis vidinis kaltės jausmas ir atsakomybės jausmas.

Restitucijos mechanizmas yra vienas iš itin vertingų ir svarbių gynybos mechanizmų, jis gali pasitarnauti ir labai brandžiai sąžinei, nors taip pat ir neurotiškai sąžinei.

Restitucijos aktus galima vykdyti planingai ir sąmoningai. Taip dažniausiai ir būna, tačiau kai kuriems neurotiškiems žmonėms restitucijos aktus labai apsunkina didelis nerimas, baimė, vidinė prievarta. Tas nerimas susijęs su emociniu kaltės jausmu.

Laughlinas formuluoja restitucijos dėsni: „Restitucijos niekad negana“. Tai reiškia, kad kiekvienas restitucijos aktas sustiprina kaltės jausmą, daro sąžinę jautresnę, nuramina ją tik trumpam laikui. Tačiau šioji vienas kitą lydinčių restitucijos veiksmų grandinė gali nepaprastai išvystyti moralinį ir religinį žmogaus gyvenimą. Į klausimą, kodėl po restitucijos akto nejauciama vidinio nusiramimo, Laughlinas atsako taip: toks nekantrus ir neramus senos, dažnai ir nelabai aiškios kaltės išgyvenimas rodo, kad neišspręsta kažkokia sąžinės problema. Tai gali būti nurodymas, jog laikas nuodugniai paanalizuoti savo sąžinės veiklą. Tai ypač svarbu skrupulingiems asmenims.

Dažniausiai restitucijos aktai atliekami už savo nusižengimus, bet yra ir tokia restitucijos forma, kuri atliekama vardan kokio nors artimo asmens arba asmenų grupės. Tokios restitucijos imamas dažniausiai vardan kažkieno, už ką žmogus jaučiasi atsakingas arba tarsi jo kaltės bendrininkas, arba vardan labai mylimo asmens. Čia ir vėl reikia atskirti, ar tokia restitucija yra sąmoninga bei apgalvota, nes kartais toks „tarpininkavimas“ gali būti susijęs su neurotišku emocinės kaltės pojūčiu.

Įsitikinimas, kad restitucijos aktai gali palengvinti kaltės jausmą, būdingas, be kitų, ir nusikaltėliams. Turiu omeny keletą savo teistų pacientų, kurie buvo įvykdę žmogžudystes. Kol buvo rengiamos psichologinės ekspertizės, galėjau stebėti, kaip vis stiprėja jų restitucijos poreikis. Šiame troškime slėpėsi noras atsiprašyti ir susitaikyti su asmenimis, kuriems buvo padaryta didžiausia skriauda, kitaip tariant — su nužudytųjų šeimomis, tačiau taip pat ir poreikis atlikti restituciją tiksliau neapibrėžiamam adresatui, koks yra „visa visuomenė“.

Laughlinas vardina šias restitucijos rūšis:

1. Tarpasmeninė restitucija; jos esmė — padaryti ką nors

gera, kas vienaip ar kitaip sumažintų prasikaltimą kitam žmogui.

2. Viešoji restitucija — tada pats viešas teismo procesas suvokiamas kaip savotiškas nusikaltėlio nubaudimas; nusikaltėlis jaučia poreikį, kad kiti žinotų, kaip ir kieno atžvilgiu jis yra prasikaltęs.
3. Visuomeninė restitucija — vyksta tada, kai restitucijos aktai atneša naudos didesnei grupei, pvz., kai imamasi labdaros akcijų.
4. Restitucija, atlikta vardan kažkieno kito, už kito žmogaus kaltes, norint atlyginti už blogį, kurį kažkam padarė artimas asmuo.

Sublimacijos gynybinis mechanizmas

Sublimacijos gynybinis mechanizmas, Freudu nuomone, yra aukščiausios kategorijos mechanizmas ir „sveikiausias metodas, kurio padedamas žmogus gali įveikti slopinamą seksualinį turinį“. Komentuodamas šį Freudu pasakymą, Laughlinas priduria, kad čia pavartotas terminas „seksualinis“ turi platesnę prasmę, kadangi apima viską, kas teikia malonumą arba kas yra jusliška. Anna Freud mini sublimaciją kaip gynybos mechanizmą, kuris betgi skiriasi nuo visų kitų, nes yra būdingas greičiau sveikam žmogui negu neurotikui.

Laughlinas apibūdina sublimacijos gynybinį mechanizmą kaip konstruktyvų bei rodantį didelę asmenybės brandą, o socialiniu požiūriu teikiantį daug naudos, kadangi skatina kūrybingumo vystymąsi daugelyje sričių. Psichinės energijos, kuria disponuoja asmenybė, veikla perkeliama į aukštesnius lygmenis. Kai kurie paties asmens ir visuomenės nepripažįstami elgsenos būdai perkeliama į aukštesnę veiklos kategoriją mokslo,

meno ir religijos sferose. Sublimuojamos taip pat agresyvios elgsenos, susijusios su mirties (naikinimo) instinktu. Slopinama šio instinkto energija gali būti panaudota sportui. Kasdieniniame gyvenime nuožmi konkurencija ir troškimas nugalėti priešininką nėra akceptuojami, bet sporte pergalė prieš kitus ir priešininko įveikimas vertinami teigiamai.

Sigmundas ir Anna Freudai rašo, kad sublimacija yra iš dalies sąmoninga, o iš dalies nesąmoninga. Tačiau žmogus turi pasižymėti tam tikra branda ir emociškai sveikata, kad galėtų taikyti sublimaciją *libido* atžvilgiu. Mat žmogus privalo sąmoningai atsisąmonėti tam tikrą *libido* energijos panaudojimo būdą, privalo ryžtis frustracijai, ir tik tada visą energiją gali nukreipti aukštesnės kategorijos veiklai.

Sublimacijos mechanizmo taikymas atneša naudos ir individui, ir visuomenei. Laughlinas priduria, kad psichiatrai sublimaciją laiko sveikatą teikiančiu mechanizmu, kadangi jis skatina konstruktyvius veiksmus. Sublimaciją taip pat galima vertinti kaip veiksnį, dėl kurio vystosi teigiami asmenybės bruožai, tokie kaip darbštumas, ištvermė, kantrumas, sugebėjimas pakelti frustracijas ir sugebėjimas daryti ryžtingus sprendimus.

Projekcijos gynybinis mechanizmas

Projekcijos gynybinis mechanizmas Freudas pavadino tendenciją priskirti kitiems asmenims savo asmenybės bruožus, jausmus ir potraukius, kurie tau pačiam atrodo nepriimtini. Projekcija kyla, kai asmuo pats sau nepriimtinas, nepatenkinamas savimi, pastebi savyje įvairiausių ydų, silpnų, žemų jausmų ir minčių. Žmogus ginasi nuo tokių savojo *Super-Ego* kaltinimų ir priskiria tuos neigiamus bruožus kitiems, kitaip tariant — gina save puldamas kitus. Todėl galima teigti, kad šis

gynybos mechanizmas yra labai pavojingas kitiems, o ir pačiam sau. Žmogus nepakankamai objektyviai pradeda vertinti save ir kitus, kadangi turi iškreiptą įvaizdį. Projekcijos mechanizmu taip pat galima paaiškinti, iš kur kartais kyla neapykanta ir priešiškos išankstinės nuostatos tarp žmonių — ir individų, ir grupių. Projekcija yra nepasitikėjimo ir įtarumo, kuri jaučiame kitiems, priežastis.

Žmogus dažniausiai pats nesuvokia, kad atsikrato nepasitenkinimo savimi perkeldamas tą nepasitenkinimą į kitus, „įžvelgdamas“ (neva) savo klaidas kitame žmoguje. Tokiu būdu galima „gelbėtis“ ir nuo menkavertiškumo jausmo, kaltės jausmo ir nerimo.

Projekcija įrodo, kad anaip tol ne vis tiek, kas vyrauja mūsų viduje — ramybė ar nerimas, džiaugsmas ar liūdesys, gėris ar blogis; visą emocijų sferą ir šešėlio bruožus labai nesunku perkelti į aplinką, ir tai apsunkina socialinį sugyvenimą. Kartais vienintelis būdas pataisyti asmens socialinius kontaktus yra rasti ryšį tarp jo asmenybės bruožų ir jam kylančių bendravimo sunkumų.

Apibendrinimas

Trumpas kai kurių mechanizmų apibūdinimas rodo, koks sudėtingas yra žmogaus asmenybės bruožų kūrimosi ir formavimosi procesas. Daugelis bruožų mumyse atsiranda gana spontaniškai, mums tarytum nedalyvaujant, jie nėra saviauklos rezultatas. Kai kurie bruožai susiformuoja nesąmoningai, mums to nesuvokiant, nes jie yra mumyse veikiančių gynybos mechanizmų padariniai. Mat žmogus baiminasi savo silpnumo, bijo jį parodyti kitiems, ir tada prasideda savojo įvaizdžio iškraipymai. Tačiau verta prisibrauti pro vingiuotą

gynybos mechanizmų labirintą, kad galėtum objektyviau įvertinti ir save, ir kitus.

Suvokimas, kad mumyse veikia gynybos mechanizmai (normalių asmenų jie yra ne itin stiprūs, tačiau neurotikų gali būti net labai galingi), moko mus atsargiau spręsti apie save ir kitus. Mat mūsų požiūris į gyvenimą yra subjektyvaus atspalvio, o gynybos mechanizmai — viena (nors ne vienintelė) iš to subjektyvumo priežasčių.

Tačiau svarbiausia išvada, kuri čia prašyte prašosi, yra ta, kad žmonių elgsenos nepaprastai sudėtingos, o tų įvairiausių elgsenų atsiradimo priežastys irgi labai įvairios. Be galo svarbu pažinti tuos mechanizmus — tai padės suprasti ir save, ir kitus, leis geriau vadovauti kito žmogaus asmenybės formavimuisi.

§ 2. PSICHOLOGINIS KONSULTAVIMAS

Psichologo profesinės etikos kodekse, kurį išleido Amerikos psichologų asociacija (1963), buvo pateiktos psichologo profesijos pagrindinės filosofinės prielaidos. Štai jos: „Psichologas yra įsitikinęs kiekvieno žmogaus verte ir orumu. Jo užduotis — uoliai padėti žmogui vis geriau suprasti save patį ir kitus žmones“.

Šiame psichologo užduočių apibūdinime labiausiai pabrėžiama būtinybė pripažinti bendrąją tiesą, kad kiekvienas žmogus yra vertas pagarbos ir kad privalu visada stengtis padėti kitiems pažinti save ir kitus. Tokie psichologo uždaviniai nužymi ir mokslinių tyrimų pobūdį, ir pagalbą, kurią psichologas teikia sveikiems ir ligoniams, jauniems ir seniems įvairiose situacijose. Šiais principais turi remtis ir psichologinis konsultavimas.

Lenkijoje yra daug psichologinių konsultacijų, kurių funkcijos įvairios. Daugiausia psichologinių konsultacijų veikia sveikatos apsaugos įstaigose; čia psichologas priklauso gydytojų personalui ir atlieka nustatytą diagnostikos bei terapijos darbo dalį. Dažniausiai jis bendradarbiauja su psichiatru, pediatru, neurologu ir kitais medicinos specialistais. Esama taip pat specializuotų konsultacijų darbui mokyklose, pramonės įmonėse, įdarbinimo įstaigose, kalėjimuose ir pan. Yra nemažai konsultacijų, kurioms rūpi šeimos sielovada, ir parapinių konsultacijų, kurios teikia žmonėms visokeriopą pagalbą.

Psichologinė konsultacija, apie kurią čia noriu kalbėti, skiriasi nuo minėtųjų savo veiklos metodu. Brandžios ir sveikos asmenybės formavimosi procese bei sunkių situacijų išgyvenimuose, apie kuriuos buvo kalbėta šioje knygoje, konsultacijai tenka dar vienas vaidmuo: suteikti žmogui sugebėjimų pačiam reguliuoti savo vystymąsi, spręsti konkrečias problemas, tapusias vidinių konfliktų, krizių ar kitų asmeninių sunkumų priežastimis. Tokiose situacijose svarbiausia yra nepatingėti pažinti ir suprasti save patį ir kitus asmenis, įtrauktus į krizinę situaciją. Tokio konsultavimo principas — ne duoti konkretų patarimą, ką reikia dabar daryti, jis nėra direktyvinis, jo uždutis — mokyti, padėti, kad žmogus geriau suvoktų save patį, savo sunkumus, kad kiekvienas galėtų imtis atsakomybės už save patį, už savo gyvenimą ir mokėtų kreipti savąją raidą norima linkme. Tokiam konsultavimui būtini daugkartiniai ir ilgalaikiai kontaktai. Psichologas padeda žmogui analizuoti save patį, kartais suteikia tiems apmąstymams kryptį pasiūlydamas spręstinas problemas. Pažįstant save prasideda procesas, kurį Jungas pavadino „vis stipresniu savęs išisąmoninimu“ (individuacija). Remiamasi principu, jog net sergantis, silpnas, savo krizių, silpnybių ir objektyvių sunkumų iškamtuos žmogus gali

valdyti savo gyvenimą, tik kartais jam reikia padėti bent kuri laiką „pabūnant kartu“.

Kartais bendravimo su kitu žmogumi sunkumai kyla dėl nepakankamo tarpusavio supratimo, nepakankamos tolerancijos, nesugebėjimo atleisti nuoskaudas, pripažinti savo ir kito žmogaus teisę būti kitokiam ir pan. Gynybos mechanizmai veikia taip, kad mes nepakankamai objektyviai pažįstame ir kito žmogaus, ir savąją asmenybę. Dažnai tereikia geriau pažinti kitą žmogų, suprasti jį, nors, žinoma, ir ne iki galo, ir santykiai su juo pasitaiso.

Smarkiai trūksta psichologinių konsultacijų, skirtų sveikiems žmonėms, kuriems nėra reikalo eiti pas psichiatrą. Labai dažnai sunkumų, krizių, konfliktų priežastimis būna grynai psichologinės problemos, į kurias reaguojama būdais, telpančiais normos ribose. Daug problemų žmonėms kyla tik dėl to, kad asmenybė labai turtinga, žmogus akimirksnį nesusivokė, apleido saviauklą, nemoka pakęsti savo silpnumo ir pan. Ne kiekvienas, kartą pajutęs, kad gyvenimas neturi prasmės ir dėl to susikrimtęs, mėgins žudyti, — tai gali būti tik psichologinis sunkumas.

Derėtų atkreipti dėmesį į dvi svarbias psichologinio konsultavimo problemas. Pirma, patirtis moko, kaip ne sykį yra minėjęs Jungas, kad daugelis pacientų pas psichologą ateina su savo bėdom, susijusiom su asmeniniu religiniu gyvenimu, sąžine arba morale. Tai įvairios religinės krizės, tikėjimo krizės, emocinės problemos meldžiantis, atšalimai, suabejojimai tiesomis, neigiamos pažiūros į Bažnyčią bei religiją ir pan. Bet dažniau psichologo pagalbos siekiama iškilus tokioms problemoms, kaip gyvenimo prasmės praradimas, stiprėjantis nenoras gyventi ir mintys apie savižudybę, depresijos, nusivylimai, pojūtis, kad beviltiška ir beprasmiška kovoti su vis besikaupiančiais sunku-

mais, nesusivokimo pojūtis, egzistencinės tuštumos, įvairūs tarpasmeninių santykių sunkumai — šeimoje, su savo augančiais ar suaugusiais vaikais, su sutuoktiniais, darbovietėje ir pan. Šios problemos ir sunkumai dažnai yra tik fasadas, už kurio slypi religinė arba moralinė krizė, nors iš pradžių apie tai atvirai nešnekama. Pacientai dažnai nesieja ką tik suminėtų potyrių su religiniais išgyvenimais.

Kaip jau esu sakiusi, asmenybės problemos dažniausiai siejasi su pasaulėžiūros ir religiniais sunkumais, todėl jos glūdi ties riba, skiriančia grynai psichologines (natūraliąsias) problemas nuo sielovados problemų. Kartais tai galima pastebėti, kai, pvz., dvasininkas prašo psichologo konsultacijos arba kai psichologas, padėdamas žmogui, tam tikru momentu pasiūlo jam kreiptis į dvasininkus. Taip gali būti ir tada, kai dirbama su visiškai sveiku, tačiau turtingos asmenybės ir aukšto intelekto žmogumi, kuris nuolat ieško, yra pavargęs nuo gyvenimo, bet taip dažnai daroma ir tada, kai pagalbos prašantis asmuo turi neurotiškų bruožų ir jam reikia profesionalios psichologinės (klinikinės) konsultacijos.

Psichologinį konsultavimą, didele dalimi pagrįstą psichologo klinicisto ir dvasininko bendradarbiavimu, galima skirstyti į sveikų asmenų konsultavimą ir ligonių konsultavimą (turimi omenyje somatiniai ir psichiniai ligoniai, kaliniai, seni žmonės, labai ilgą laiką ir mirtinai sergantys žmonės ir pan.). Pirmuoju atveju psichologo vaidmuo yra mažesnis, bet itin komplikuočiose situacijose ir ligų atveju tas vaidmuo darosi reikšmingesnis. Psichologijos žinias privalu papildyti klinikinėmis žiniomis.

Psichologai klinicistai dažnai būna konsultantai (kaip kadaise apibūdino Tomas Mertonas) noviciato vadovams, dvasios tėvams ir ganytojams. Tuomet psichologo užduotis — profesionaliai išaiškinti problemą, nustatyti psichologinę diagnozę, at-

mesti asmenybės patologijos galimybę arba aiškiai tą patologiją apibrėžti bei pasiūlyti tinkamą (psichologinę) terapiją.

Kita konsultavimo problema — atminti, kad žmogus vystosi trim plotmėm: fizine, psichine ir dvasine. Nelengva atskirti, su kuria iš jų yra susiję kylantys sunkumai, ypač tai pasakytina apie psichinę ir dvasinę raidą. Asmenybės raida, brandžios asmenybės vystymasis ne visuomet sutampa su dvasine raida. Nusiskundimai, dėl kurių žmonės kreipiasi pagalbos, dažnai yra tokie patys arba panašūs, tačiau jų priežastys būna visiškai skirtingos. Stiprūs, intensyvūs asmenybės pokyčiai, susiję su dvasiniais išgyvenimais, dažnai būna labai gaivališki, apima visas žmogaus gyvenimo sritis, ir nesunku juos klaidingai kvalifikuoti kaip paprasčiausias psichologines problemas (pvz., kartais gali būti labai rizikinga psichologiškai interpretuoti Šv. Jono Tamsiąją Naktį. Joje slypi ir „psichologinės, ir greta-psichologinės, ir ant-psichologinės“ problemos — tokią terminologiją įveda Šventasis Tėvas Jonas Paulius II). Dvasinių sunkumų priežastys gali būti kitokios, bet kitokios yra ir pagalbos priemonės.

Sielovados ir psichologinių problemų sferos viena kitą papildė, tačiau negalima pamiršti jų esminių skirtumų. Tokių pažiūrų laikosi kai kurie pastoraciniai psichologai, kurie baiminasi, kad nenusitrintų skirtumas tarp pasaulietiškos ir ganytojiškos psichologijos. Labai stipriai tų trijų asmenybės raidos lygmenų (fizinio, psichinio ir dvasinio) skirtumus pabrėžia vienos iš šiuolaikinių pastoracinės psichologijos mokyklų įkūrėjas O. Rulli T. J. iš Gregorianumo (Roma).

Psichologinis konsultavimas, apie kurį čia kalbama, turi siekti keleto tikslų:

1. Pirmasis konsultavimo tikslas — padėti žmogui atskleisti savyje ir ugdyti savigarbos ir savosios vertės jausmą. Šis jausmas būtinas, kad žmogus galėtų stiprinti savo asme-

nybės brandą. Šiam jausmui priešinas menkavertiškumo kompleksas, menkavertiškumo jausmas, įsitikinimas savo galimybių menkumu, savosios vertės neigimas. Kiekvienas žmogus privalo užčiuopti savyje savosios vertės jausmą, tada lengviau būna išvelgti, kad pagarbos vertas yra ir kiekvienas sutiktas žmogus, o tai gerokai palengvina net ir labai sunkius tarpasmeninius santykius. Psichologijoje remiamės subjektyviu savojo orumo ir vertės jausmu ar pojūčiu — tai skiriasi nuo objektyvaus įsitikinimo, kad žmogus yra vertas pagarbos, kad ir ką jis pats apie save manytų. Lengviau susikurti objektyvias pažiūras apie kiekvieno žmogaus vertę ir garbumą negu pripažinti, kad kiekvienas žmogus — vadinasi, ir aš pats — privalo savyje išvelgti savąją vertę ir orumą. Savigarbos terminą aiškina ši citata: „...Psichologijoje kalbama apie savigarbos ir savosios vertės jausmą, o tai yra asmeninio pobūdžio jausmas ir viena iš pagrindinių sąlygų iki galo išsivystyti asmenybei ir išsaugoti psichinę sveikatą. Savigarbos jausmą sudaro du elementai:

1. Subjektyvus jausmas, kad tu kaip asmuo esi vertingas ir vertas pagarbos.
2. Subjektyvus jausmas, kad tave supantys asmenys tikrai laiko tave vertingu ir gerbtinu.

Šitaip suprantama savigarba priklauso ir nuo to, kaip žmogus vertina pats save, ir nuo to, kaip jį vertina kiti. Savigarbos jausmo priešingybė ir neigimas yra menkavertiškumo jausmas. Apmąstymų objektu galima pasirinkti temą, kaip žmogus suvokia savąjį vertingumą, — ar tikrai aiškiai suvokiame, kad esame verti pagarbos? Ir kam mums praverčia tas suvokimas?“ (Płużek, 1989).

Savigarba ir savo vertės pojūtis nereiškia, kad žmogus

niekad nepajunta savojo silpnumo. Žmogus turi pajėgti pripažinti savąjį silpnumą, nebijoti su juo susijusių kančių, bet dėl tokių potyrių jis neturi palūžti, išgyti menkavertiškumo komplekso, pulti į neviltį.

2. Antrasis psichologinio konsultavimo tikslas — padėti žmogui vis geriau pažinti save patį bei jį ištikusią sunkumą, krizių, konfliktų ar nesugebėjimo prisitaikyti priežastis.

„Savigarbos ir savo vertės jausmą žmogus savyje atskleidžia pažindamas save. Žmogus, nuolat patirdamas permainas, augdamas, naujomis žiniomis turtindamas savo asmenybę, keičiasi, todėl pažinimas niekuomet nesibagia... Savęs pažinimas toks svarbus dar ir todėl, kad kartais mes slepiame nuo savęs tiesą apie save arba neįstengiamo iki jos prasiskverbti“ (Płužek, 1989). Tiesa apie mus pačius kartais būna sunkiai prieinama dėl įvairių gyvybos mechanizmų ir nuostatų veiklos, ypač racionalizacijos ir projekcijos. O juk tikrai verta stengtis pažinti save. Šį pažinimą gali gerokai palengvinti kitas žmogus, kuris būtų mūsų apmąstymų liudininkas. Toks žmogus dažnai būna psichologas, su kuriuo pasikalbame konsultacijų metu. Labai daug progų padėti žmonėms pažinti save turi dvasininkai, kadangi žmonės dažnai kreipiasi į juos su įvairiausiais savo vargais. Čia irgi reikalingas geras pokalbis. Žmonės taip pat kreipiasi į dvasininkus prašydami padėti jiems vystyti savašias asmenybes (psichinį ir dvasinį gyvenimą).

Jeigu kalbama apie savęs pažinimą ir supratimą, turimas omenyje ne vien savosios asmenybės pažinimas, bet ir pažinimas to dalyko, kuris tapo kliūtimi, dėl kurios sunku arba neįmanoma deramai funkcionuoti. Kokio nors sprendimo galima ieškoti tik gerai pažįstant save ir problemą.

3. Psichologinis konsultavimas yra ir pažintinio (diagnozinio), ir terapinio (gydomojo) pobūdžio.

Pažindamas save, leiddamasis į kalbą su kitu asmeniu, žmogus taip pat išsivaduoja nuo emocijų pertekliaus arba nuo nepageidaujamų emocijų. Konsultuojant galima daugiau dėmesio skirti kuriam nors vienam iš tų tikslų — pažintiniam arba gydomajam. Šiedu aspektai yra konsultavimo šerdis.

Atsižvelgiant į problemą, dėl kurios žmogus kreipiasi, į psichologinės krizės stiprumą, į asmenybės bruožus, į ankstesnę patirtį, taikomi taip pat papildomi metodai: suteikiama parama, užmezgamas pagalbos kontaktas, padedama užmegzti socialinius kontaktus su artimaisiais ar aplinkiniais, išmokoma naujų būdų sunkioms situacijoms įveikti ir pan.

Jau pats susitikimas su psichologu konsultacijoje yra vienas iš būdų sunkiai situacijai įveikti. Tokiomis aplinkybėmis užmezgus kontaktą prasideda daugybė susitikimų, kurių metu gali įvykti didelė asmenybės permaina. Dažniausiai pokalbiai ir susitikimai vyksta esant ūmiai psichologinės krizės fazei, vėliau susitikimai vis retėja. Per šį laikotarpį reikia atvesti žmogų iki reikšmingiausio momento, reikia pažadinti jo norą keisti savo asmenybę, norą ryžtis spręsti problemą, kai kuriais atvejais reikia pažadinti norą gyventi, jeigu savižudybės tendencijos vis nesilpsta.

Psichologinis konsultavimas skiriasi nuo psichoterapijos šiais bruožais:

1. Psichologinis konsultavimas atliekamas psichiškai sveikiems, tačiau kokioje nors sunkioje situacijoje atsidūru-

siems žmonėms, kitaip tariant, jo objektas — asmenybės problemos. O psichoterapija taikoma neurotiškiems, sergantiems ir pasižymintiems kokiais nors psichikos sutrikimais žmonėms.

2. Konsultuojant „pacientas“ ne gydomas, o jam padedama taisyklingai vystytis, spręsti sunkias užduotis arba brandžiai išgyventi įvairius gyvenimo sunkumus. Psichologinio konsultavimo sritys yra asmenybės permainos, asmenybės transformacija, adaptacijos lygio kėlimas, — tai, kas gera, yra dar pagerinama ir pakeliama į aukštesnį funkcionavimo lygį. O psichoterapija, kaip rodo pats pavadinimas, yra terapija, gydymas, kitaip tariant, ligos apraiškų šalinimas ar malšinimas, arba mokymas gyventi su tokiais sunkumais ar simptomais, kurių neįmanoma atitaisyti.

3. Psichologinio konsultavimo užduotys — asmenybės ugdymas ir susirgimų profilaktika. Psichoterapija taip pat prisideda prie susirgimų profilaktikos. Psichoterapijos ir konsultavimo sampratų bei užduočių sferos iš dalies sutampa, jeigu turėsime omeny jų atliekamas funkcijas.

Normalių ir neprisitaikiusių asmenų psichologinio konsultavimo tikslai, užduotys ir metodai bus nuodugniai aptarti antroje „Pastoracinės psichologijos“ tome, kuris vadinsis „Psichologinis konsultavimas“.

V skyrius:

PATOLOGINIS KALTĖS JAUSMAS

§ 1. PATOLOGINIO KALTĖS JAUSMO GENEZĖ

Problemos, susijusios su sąžine, perdėtu kaltės jausmu arba jo trūkumu, dažnai tampa psichologų klinicistų ir psichiatrų domesio objektu. Dėl jų žmonės ir ateina į psichoterapeutų kabinetus, klinikas, konsultacijas. Su tuo susiduriama ir dirbant su nusikaltėliais kalėjimuose, kai atliekama teismo ekspertizė dėl asmens pakaltinamumo kaip baudžiamosios atsakomybės sąlygos. Visada nepaprastai aktualus klausimas — kaip įvertinti kaltės jausmo būklę kiekvienu konkrečiu atveju, pvz., ar visada laikytinas patologiniu reiškiniu asmens nereagavimas kaltės jausmu į rimtą moralinės teisės pažeidimą, ar patologinis reiškiny yra perdėtas emocinis reagavimas į įvykdytą nusikaltimą. Kita įdomi tema yra kaltės jausmo — ir normalaus, ir patologinio — gimimo ir formavimosi procesas.

Literatūra ir klinikinė patirtis baigia įtvirtinti įsitikinimą,

kad brandaus kaltės jausmo pamatas yra vertybių sistema, kurios formavimosi procesas labai sudėtingas. Sudėtingi ir patologiniai reiškiniai, kurie mus dominančiame kontekste rodo arba hipertrofuotą (perdėtą) kaltės jausmą, arba kaltės jausmo stygių.

Šiame skyriuje bus prabėgom apibūdintos problemos, susijusios su kaltės jausmo formavimusi, aprašyti kai kurie sąžinės ir kaltės jausmo sutrikimai. Tiesa, kartais teks ir labiau įsigilinti į temą, ypač kalbant apie sąžinės sutrikimų terapiją, juoba skrupulingųjų asmenų terapiją bei apie jos prognozę.

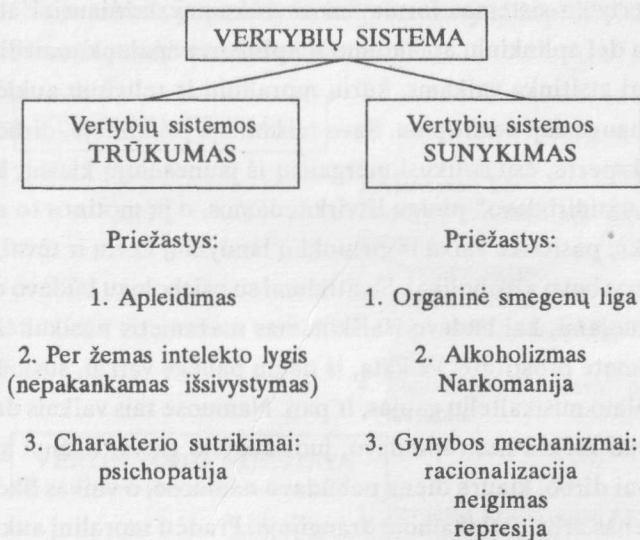
Kaltės jausmo sindromą galima apibrėžti taip: kaltės jausmas — tai savo niekingumo, nedorumo jausmas, kylantis tada, kai žmogus savo poelgiais nusižengia jo paties pripažintai vertybių sistemai. Galima skirti tris šio sindromo komponentus:

1. Vertybių sistema, laikoma sava ir paties priimta, o ne vien išmokta.
2. Gebėjimas kritiškai vertinti savo elgesį lyginant su priimtais principais. Elgesys gali atitikti arba neatitikti priimtų vertybių sistemos.
3. Gebėjimas emociškai reaguoti į savo paties vertinimų išvadas: jei elgesys atitinka vertybių sistemą, apima pasitenkinimo ir ramybės jausmas, jei elgesys pažeidžia principus, prasideda emocinė reakcija — kaltės jausmas, niekingumo jausmas, baimė, liūdesys ir depresija, nepasitenkinimas savimi, apmaudas, gėda ir pan.

Kaltės jausmo potyrio sutrikimai gali būti įvairaus pobūdžio ir sukelti įvairių priežasčių, gali išryškėti vienu metu visais trim lygiais, o gali ir tik vienu iš jų. Pakanka, kad bent vienas komponentas nukryptų nuo normos, ir jau nebegali susiformuoti normalus kaltės jausmas.

Kaltės jausmo patologija, kaip mes čia ją traktuojame, gali prasidėti dėl vieno arba visų trijų komponentų defektų.

Vertybių sistemos trūkumai gali atsirasti dėl dviejų skirtingų priežasčių: arba vertybių sistema dėl kokių nors priežasčių nebuvo išugdyta, arba ji dėl kokių nors priežasčių sunyko.



Šioje schemoje išryškintas esminis skirtumas tarp vertybių sistemos trūkumo, kai ji taip ir nesusiformuoja per žmogaus gyvenimą, ir vertybių sistemos sunykimo. Vertybių jausmo sunykimo atvejai, pažymėti 1 ir 2 numeriais, dažniausiai yra ne-grižtamojo pobūdžio: dėl organinės smegenų ligos, chroniško alkoholizmo, narkotikų ar jų pakaitalų vartojimo įvyksta smegenų pažeidimai, sukeliantys psichinio degradavimo požymius, kai išnyksta moralės jausmas, sumenkėja arba išnyksta sugebėjimas pripažinti aukštesniasias vertybes. Prasideda degradavimas. Dėl gynybos mechanizmų, tokių kaip racionalizacija, individas gali pradėti menkliau vertinti kai kuriuos moralės principl-

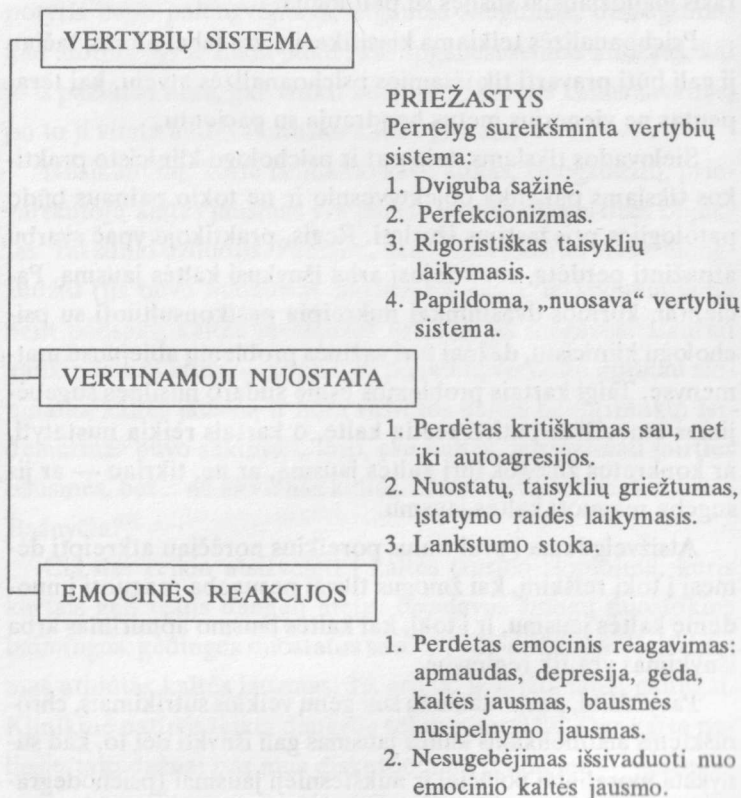
pus, pvz., į kaltės jausmą reaguoti „rūgščių vynuogių“ simptomu, neigdamas arba devaluodamas vertybes, kurioms šiuo metu negali būti ištikimas. Tokius pokyčius, tokį sąžinės falsifikavimą galima atitaisyti psichologinėmis konsultacijomis bei su dvasininkų pagalba.

Vertybių sistemos formavimosi trūkumai dažniausiai atsiranda dėl aplinkinių aplaidumo ir aplinkos nepalankumo. Taip dažnai atsitinka vaikams, kurių moraliniu ir religiniu auklėjimu suaugusieji nesirūpina. Savo teisminėje praktikoje, dirbdama eksperte, esu sutikusi mergaičių iš jaunesniųjų klasių, kurios „užsidirbdavo“ pinigų ištvirkaudamos, o jų motinos to nesmerkė; pasitaikė vaikų iš girtuoklių landynių, kurių ir tėvai, ir motinos buvo alkoholikai. Susitikimai su psichologu būdavo organizuojami, kai būdavo išaiškinamas mažametis nusikaltėlis, mažametė prostitutė, valkata, iš namų pabėgę vaikai, susibūrę į jaunimo nusikaltėlių gaujas, ir pan. Namuose tais vaikais dažniausiai niekas nesirūpindavo, juos auklėjo gatvė, dažnai abu jų tėvai dirbo, kiaurą dieną nebūdavo namuose, o vaikas likdavo vienas arba netinkamoje draugijoje. Pradėti moralinį auklėjimą, kai žmogus jau 16—17 metų, yra labai sunku. Dažnai nėra kuo pasiremti, ypač jei jaunuolis jau piktnaudžiavęs alkoholiu ir gyvenęs palaidą gyvenimą, kai jam niekas nekėlė jokių reikalavimų, kai jis nuolat turėjo progų priešintis ir maištauti mažamečių pataisos namuose. Juk taip sunku prisiimti pareigą kontroliuoti ir ugdyti save. Lengviau įsisąmoninami tam tikri draudimai, — iš baimės patekti į kalėjimą ar į pataisos namus, tačiau moralinė vertybė, kaip tokia, tuomet atrodo mažiau patraukli ir labai sunkiai įgyvendinama.

Kad būtų galima suformuoti moralinius principus, reikia tam tikro intelekto lygio. Čia svarbi žemutinė riba, ties kuria jau galima suprasti moralės principus. Turiu omeny nepakankamą

proto išsivystymą — debilumo, imbecilumo lygį. Tokiais atvejais reikalingi profesionalūs, individualūs sprendimai, kuriuos gali rasti tik defektologai, besispecializuoją protinių atsilikimų srityje. Klinikinei psichopatijos formai būdingas nesugebėjimas reaguoti kaltės jausmu.

Šioje schemoje parodyta, kaip formuojasi ir pasireiškia vadinamasis perdėtas kaltės jausmas:



Atskiri elementai gali pasireikšti vienu metu arba keisti vieni kitus, rasti paciliui. Tačiau esmė ta, kad išgyvenant kaltės

jausmą neprarandamas emocinis potyris. Tai tipiškas psichologinis kaltės jausmas, dažnai nesugretinamas su moraliniu kaltės jausmu.

Kaltės jausmo patologija nesiriboja vien per silpną ar per stiprią emocinių reagavimų į realią kaltę. Psichoanalizėje nepaprastai svarbiu laikomas ryšys tarp kaltės jausmo ir gėdos, kalbama apie sąmoningą ir nesąmoningą kaltės jausmą. Pastarasis glaudžiausiai susijęs su patologija.

Psichoanalizės teikiama klasifikacija yra labai įdomi, tačiau ji gali būti pravarti tik išsamios psichoanalizės atveju, kai terapeutas ne vienerius metus bendrauja su pacientu.

Sielovados tikslams, taip pat ir psichologo klinicisto praktikos tikslams pakanka objektyvesnio ir ne tokio painaus būdo patologijos priežastims išvelgti. Regis, praktikoje ypač svarbu atpažinti perdėtą, sumažėjusį arba išnykusį kaltės jausmą. Pacientai, kuriuos dvasininkai nukreipia pasikonsultuoti su psichologu klinicistu, dažnai turi sąžinės problemų abiejuose matmenyse. Taigi kartais problemos esmę sudaro nusilpęs sugebėjimas emociškai patirti realią kaltę, o kartais reikia nustatyti, ar konkretus žmogus turi kaltės jausmą, ar ne, tikriausiai — ar jis sugeba reaguoti kaltės jausmu.

Atsižvelgdama į praktinius poreikius norėčiau atkreipti dėmesį į tokį reiškinį, kai žmogus tikrai nesugeba reaguoti į nuodėmę kaltės jausmu, ir į tokį, kai kaltės jausmo apmirimas arba išnykimas yra tik regimybė.

Pavyzdžiui, pacientams su smegenų veiklos sutrikimais, chroniškiems alkoholikams kaltės jausmas gali išnykti dėl to, kad sunyksta moraliniai pojūčiai ir aukštesnieji jausmai (psichodegradacijos kompleksas).

Kai kurių pacientų sugebėjimas reaguoti kaltės jausmu (pvz., į įvykdytą žmogžudystę) tik iš pažiūros išnykęs, tačiau jie turi vadinamąjį atidėtą kaltės jausmą.

Atidėtu kaltės jausmu pavadinau tokią būklę, kuri atsiranda tuoj po audringos emocinės iškrovos, kurios metu buvo sužalotas kito asmens kūnas arba įvyko žmogžudystė. Toks veiksmas, susijęs su emocine iškrova, sukelia palengvėjimo jausmą. Pavyzdžiui, 17-metė mergina užmušė savo tėvą gindama motiną. Tėvas jau ilgą laiką kėlė grėsmę šeimai. Audringo barnio metu mergina trenkė tėvui kirviu į galvą. Pirmasis jos emocinis potyris buvo palengvėjimas, atgautas saugumas, džiaugsmas, kad motina gyva. Tokia būklė, kai apgailestavimas atidėtas, kai jo iš pažiūros nėra, gali trukti kurį laiką, kartais kelias savaites, po to ji virsta ambivalentišku kaltės jausmu.

Nusikaltėlių, kurie išniekina savo aukas, žmogžudžių, prievartautojų kaltės jausmas yra psichologinės ekspertizės objektas. Tai sunki užduotis. Pamenu, kaip kalbėjausi su vienu žmogžudžiu (jis buvo nubaustas mirties bausme), ieškodama jame bent pėdsakų kaltės jausmo už tai, kad jis mėgavosi žiauriai kankindamas kitus, — ir po ilgų pokalbių vis dėlto aptikau slopinamą kaltės jausmą ir norą rasti tos kaltės bendrininkų. Įsidėmėtinas buvo sakiny: „Taip, esu kaltas, nusipelniau mirties bausmės, bet... ne aš vienas kaltas. O kur buvo šeima, kur buvo Bažnyčia?“

Čia dar reikia atsižvelgti į kaltės jausmo slopinimą, kuris kartais gali tęstis daugelį metų. Išvadavus žmogų nuo tokios baimingos, gėdingos nuostatos savo atžvilgiu, dažnai išlaisvinamas atidėtas kaltės jausmas. Jis grįžta, ir grįžta labai galingai. Klinikinė patirtis teikia daugybę tokių pavyzdžių. Dar kartą paliesiu taip dažnai pas mus diskutuojamą problemą — nėštumo nutraukimą. Šiuo atveju dėl racionalizacijos mechanizmo veiklos kaltės jausmas kartais taip pat atidedamas. Racionalizacija padeda užblokuoti kaltės jausmą, tačiau racionalizacijos pastatyta užtvara nėra itin tvirta, po kurio laiko kaltės jausmas grįž-

ta sustiprėjęs, ir tuomet jis būna masyvus. Tokį kaltės jausmą vadinu masyviu, jei jis yra reakcija ne tik į kažkokį vieną poelgį, bet į daugelį poelgių arba į visą savo gyvenimą. Nebūna aiškių ir konkrečių priežasčių, tačiau kaltės sunkumas būna milžiniškas. Kartais tai būdinga išgelbėtiems savižudžiams.

Skrupulingai sąžiningi ne vien tikintieji ar ne vien katalikai, kurie privalo vykdyti sąžinės sąskaitą ir išpažinti savo kaltes. Skrupulinga sąžinė gali pasižymėti ir kitų tikybų arba netikintys žmonės. Psichiatrų ir psichologų kabinetuose neretai lankosi ir žmonės, kurie negali susitvarkyti su savo sąžine.

Skrupulingumas gali būti patologinis simptomas, susijęs su neuroze ar kitais asmenybės sutrikimais, bet gali pasireikšti ir sveikiems žmonėms — augimo laikotarpiu, brendimo laikotarpiu, dėl realios kaltės slopinimo, dėl nepakankamo moralės išmanymo ir t. t.

Skrupulingumo simptomams išsivystyti ypač palankūs šie asmenybės bruožai: emocinis nebrandumas ir asmenybės nebrandumas, asmeninio saugumo jausmo stygius, sunkumai priimant sprendimus, taip pat ir nereikšmingus moralinius sprendimus, didelis nuolaidumas ir menkas savarankiškumas, perfekcionizmas ir pan.

Vertas dėmesio veiksnys, dėl kurio taip pat gali išsivystyti skrupulingumas (bent jau laikinas), yra fizinio ir psichinio išsekimo kompleksas, patiriami stiprūs stresai ir asmenybės krizės.

Prieš pradėdama kalbėti apie skrupulingą sąžinę dar noriu aptarti kai kurias nebrandžios sąžinės formas.

Šiuolaikinėje asmenybės psichologijoje galima rasti keletą nebrandžios sąžinės, kartais vadinamos emocine sąžine, koncepcijų.

1. Gordonas Allportas skiria prievartos sąžinę ir pareigos sąžinę. Šios dvi sąžinės rūšys turi įtakos brandžios asme-

nybės formavimuisi, apie tai buvo kalbama I skyriuje. Prievartos sąžinė sudaro pirmąjį sąžinės raidos etapą, ankstyvuoju gyvenimo laikotarpiu ji nėra nebrandumo požymis. Daugmaž brendimo laikotarpiu, kai visi asmenybės komponentai intensyviai vystosi, prasideda ir sąžinės pertvarka. Prievartos sąžinė — tai vaiko sąžinė. Sąžinė formuojasi perimant principus iš vyresniųjų aplinkinių žmonių — tėvų, globėjų, kunigo. Vaikas mokosi to, kad už vienus poelgius būna apdovanojamas, o už kitus baudžiamas. Kitas raidos etapas — kai vaikas laukia dovanų už poelgius, už kuriuos paprastai būdavo apdovanojamas, arba bausmės ar smerkimo už poelgius, už kuriuos būdavo baudžiamas. Šis apdovanojimo ar bausmės laukimas jau yra tikrosios sąžinės užuomazga, nes savoji sąžinė perima tėvų vaidmenį — apdovanoja ir baudžia. Sąžinės pagrindų formavimosi laikotarpiu suaugusiųjų vaidmuo nepaprastai svarbus; jie gali būti pernelyg griežti, beatodairiškai, neteisingi, užgožiantys, valdingi, nuo kurių neįmanoma pasislėpti, bet gali būti ir per daug nuolaidūs ar abejingi, nekreipti dėmesio į sąžinės formavimąsi. Nuo jų priklauso, kaip susiformuos pirmasis savęs vertinimo kompleksas. Vaikas priima principus tiesiog „kad taip reikia“, tarsi per prievartą. Tokia vaikiška sąžinė brendimo laikotarpiu turi persiformuoti. Sąžinė turi pamažu virsti pareigos sąžine. Tai reiškia, kad priimti elgesio principai, moralės principai būtų laikomi ne vien primestais, bet pasiūlytais. Jaunas žmogus gali jiems priartėti arba juos atmesti. Jis juos turi pripažinti savais: „Aš taip noriu, bet visai neprivalau“. Kitaip tariant, tai reiškia, kad susiformavo brandi sąžinė, brandus santykis su Dievu, Bažnyčia ir kitais.

Tas sąžinės persiformavimo procesas nėra lengvas. Kai kuriems žmonėms jis reiškia gilią asmenybės krizę, autoritetų praradimą (laikiną), asmeninio saugumo jausmo susvyravimą, kartais maištą prieš autoritetus. Abejotama pripažintais principais. Pasibaigus permainų procesui dažniausiai išlieka visos moralinės vertybės, tačiau iš naujo, brandžiau pagrįstos. Tuo pačiu laikotarpiu, kai formuojasi brandi sąžinė, naudojamosi savosios vėrtės jausmu, savigarba ir savarankiškumo jausmu. Todėl sąžinė nėra kažkas primesta iš šalies.

2. Kitu aspektu nebrandžią sąžinę apibrėžia amerikiečių psichologas Hobartas Mowreris. Sąžinė turi esminės įtakos asmenybės formavimosi procesui ir psichinės sveikatos būklei. Tik žmogus su brandžia sąžine gali būti sveikas. Nebrandi sąžinė būdinga neurotikams, kurie patys yra atsakingi už savo neurozę, kadangi nesugeba brandžiu būdu išgyventi savo kaltės.

Ką reiškia — brandžiai išgyventi savo nuodėmę arba brandžiai patirti kaltės jausmą? (Mowreris pasisako už tai, kad iš psichologijos ir psichiatrijos nebūtų pašalinta nuodėmės samprata.)

Kad įvykdyta nuodėmė būtų išgyventa brandžiai, turi būti dvi sąlygos:

1. Žmogus turi pripažinti savo kaltę nesiteisindamas ir nemėgindamas jos dalintis su kitais, nekaltindamas kitų. Savo kaltės negalima slėpti nuo kitų.
2. Suvokus savo kaltę, reikia ją kažkaip išpirkti. Tik psichiškai sveikas žmogus įstengia tai padaryti. Vadinas, gydant neurotiką reikia jam padėti išmokti brandžiai išgyventi savo kaltę. Slėpdamas savo atsakomybę, net pats sau neprisipažindamas įvykdęs nuodėmę, žmogus

žengia į neurozę. Kad pajėgtų įvykdyti savyje reikiamas permainas, žmogus privalo sutvirtinti savąją vertybių sistemą, privalo kelti sau didesnius reikalavimus. Mowrerio pažiūroms prieštaravo kai kurie psichoterapeutai. Jo psichoterapijos sistema kėlė didelius reikalavimus pacientams neurotikams, buvo laukiama, kad jie pertvarkys savo vertybių sistemą ir sutvirtins motyvaciją gyventi pagal tą sistemą. Kai *Super-Ego* yra per silpnas, žmogus tampa neurotiku. Pagal Mowrerio teoriją kaltė gali būti išgyvenama nebrandžiai. Jis taip pat skiria realią kaltę už konkretų veiksma nuo neurotinės kaltės, kupinos emocijų ir netikrumo. Jis buvo linkęs manyti, kad tie neurotiniai kaltės jausmo komponentai — tai vertybių sistemos silpnumo padarinys.

3. Emocinės sąžinės teorija.

Ši teorija yra susijusi su Freudo pažiūromis; ją ypač išvystė amerikiečiai dinaminės (giluminės) psichologijos šakos atstovai. Čia reikia paminėti Fenichelo, Grattono, Hagmeierio, Kelly ir kitas pavardes.

Emocinė sąžinė yra vienas iš emocinio nebrandumo požymių. Šiam nebrandumui būdinga nuotaikų įvairovė, emocijų kaita, emocijų kontrolės trūkumas, neadekvačios reakcijos į dirgiklius, kurie sukelia tuos išgyvenimus. Autoriai teigia, kad tam tikromis sąlygomis žmogui gali išsivystyti dviguba sąžinė arba dvi sąžinės. Viena sąžinė emocinė, kita — dorovinė. Emocinė sąžinė susijusi su freudiškuoju *Super-Ego* arba nurodymų ir draudimų sistema, tėvų perteikta vaikui ankstyvuoju laikotarpiu. Į šią vertybių sistemą (kuri yra ne tas pat, kas sąžinė) įeina daug ir pozityvių, ir negatyvių elementų. Šių principų atžvilgiu mažiau ar daugiau sąmoningai susiformuoja jaus-

minė nuostata — vidinis priešinimasis, kartais pavojaus jausmas, kaltės (emocinės, neapibrėžtos) jausmas, apmaudas, bausmės baimė. Tokie jausmai vystėsi, kol vaikas įsisavino vyresniųjų diegiamus principus.

Dorovinę sąžinę sudaro brandūs principai, kuriuos priėmė ir susikūrė konkretus žmogus. Šių principų atžvilgiu susiklosto intelektualaus vertinimo nuostata, todėl nėra nei baimės, nei grėsmės jausmo.

Super-Ego tėra nesąmoningas mechanizmas, kuris pradeda veikti po veiksmo, pažeidžiančio tėvų diegiamus principus. Baimė, grėsmės jausmas, sutrikimas kyla iš išorės, kadangi principai buvo suformuoti taip, kad jei jiems nusižengta, reikia baimintis kažko iš aplinkos. Dorovinę sąžinę formuoja vidiniai veiksniai, ji sąmoningai prisiimta, ir vertinimas kyla iš vidaus. Tai yra tikroji sąžinė.

Tiems asmenims, kuriems per visą gyvenimą dviguba sąžinė nenunyko, gali išsivystyti skrupulingumas, kadangi jiems nuolat kyla abejonės, vidinis netikrumas, neaiškus sąžinės nerimas, baimė, todėl jie nepajėgia daryti aiškių dorovinių sprendimų. Svarbiausia tai, kad iš sąžinės dvi-lypumo kyla nemotyvuotas, neaiškus kaltės jausmas. Todėl šis reiškinys ir vadinamas „dviguba sąžine“. Tokia sąžinė klinikiniais atvejais pasižymi neurotikai, ją sunku gydyti, ir būtinų permainų procesas trunka labai ilgai. Juolab kad Dievo įvaizdis čia taip pat yra paženklintas baime. Bruožai, susiję su dviguba sąžine, yra šie: netikrumas, sunkumai priimant sprendimus netgi dėl nereikšmingų dalykų, vidinio pakrikimo jausmas, ieškojimas patiesinimų savo neapibrėžtam emociniam kaltės jausmo potyriui.

§ 2. SKRUPULINGOJO ASMENYBĖ, IR KAIP JĄ SUPRATO MAILLOUX'AS

Pažiūrų apžvalgą ir skrupulingųjų tipologiją čia pateikiu remdamasi straipsniu, kurį parašė O. Noelis Mailloux'as, O. P., dominikonas, kanadiečių psichologas, vienas žymiausių pastoracinės psichologijos specialistų, ilgametis Tarptautinės katalikiškosios medicininių psichologinių tyrimų draugijos sekretorius. Jo pasisakymas simpoziume, kurį surengė Fordhamo Katalikiškasis universitetas Niujorke 1964 m., buvo pirmasis mėginimas pažvelgti į šią temą psichologiniu aspektu.

Skrupulingumo problemos buvo žinomos jau nuo viduramžių, didžiausią patirtį šioje srityje turėjo nuodėmklausiai ir dvasios tėvai. Psichologai ir psichiatrai su šiuo dalyku susidūrė tik ties XIX ir XX amžiaus riba, kai Paryžiaus psichologas Jane pripažino, kad skrupulai yra vienas iš obsesinės (psichastinės) neurozės požymių.

Dera skirti laikinus, trumpalaikius skrupulus ir tokius, kurie lydi žmogų visą gyvenimą kartais sustiprėdami arba susilpnėdami. Skrupulai turi tendenciją stiprėti, nors tai ir nėra dažnai pasitaikantis simptomas.

Mailloux'as (1964) ir Moore'as (1959) nurodo, kad skrupulai dažniausiai atsiranda brendimo laikotarpiu, tačiau daugeliui asmenų (daugiau kaip 70 proc.) tai yra tik laikinas reiškinys.

O. Mailloux'as patį skrupulų reiškinį aiškina kaip „sąžinės funkcionavimą“, taisyklingą arba netaisyklingą. Anksčiau už jį psichologai ir psichiatrai buvo išsakę kitokių nuomonių. Pvz., Allersas (1931) skrupulus laikė neurozės požymiais, būdingais specifiniam asmenybės tipui. Vėlesniais tyrimais Allersas, kaip ir Moore'as (1944), Nuttinis (1953) ir Staffordas (1950), nu-

statė, kad vyraujantis skrupulingojo asmenybės požymis yra išdidumas. Nuttinas (1953) taip pat linkęs manyti, kad pagrindinis skrupulingojo bruožas yra dominuojantis kaltės jausmas (cituojų pagal profesoriaus Schneiderso pasisakymą, 1964).

„Atsižvelgdami į tai, kad stinga vieningo požiūrio ir kad esama daugybės interpretacijų, psichologai teigia, jog būtina išsamiau ir nuosekliau ištirti skrupulingą asmenybę ir jos gydymo būdus. Būtų labai pravartu, jei to imtųsi kolektyvai, sudaryti iš psichologų, psichiatrų ir teologų, čia reikia integruotų tyrimų.“ Šie žodžiai buvo ištarti 1964 metais, bet dabar galima pakartoti tą patį, kadangi nedaug atliekama šios sunkios srities tyrimų ir tiek mažai tėra žinoma apie skrupulų formavimosi procesą, jų profilaktiką bei gydymą.

Taigi, ar skrupulingasis yra psichiškai sveikas žmogus, ar neurotikas, o gal žmogus su rimtais sutrikimais?

Gana paplitęs įsitikinimas, kad kai kurie skrupulai yra visiškai sveikas požymis (pvz., tie, kurie atsiranda brendimo laikotarpiu, atsivertimų metu, vidinio gyvenimo suintensyvėjimo laikotarpiu, kaip reakcija į kokį nors rimtesnį, pagrįstą kaltės jausmą). Tačiau dauguma skrupulingųjų yra įvairių klinikinių formų neurotikai. Mailloux'as teigia, kad „sveikieji“ ir „neurotiški“ skrupulai skiriasi simptomų stiprumo laipsniu. Tikrieji skrupulai, kaip jis tai apibrėžia, būdingi tikrai neurotikams. Mailloux'as tvirtina, kad skrupulai, iš tiesų, yra neurozės simptomai, bet tik *sui generis*. „Turime suvokti, kad skrupulai yra simptomai dorovinės arba religinės elgsenos, kurios esmė gerai nežinoma“ (Mailloux, 1964, p. 83). Toliau jis teigia, kad kartais galima pasiekti neurotinių simptomų pagerėjimo; asmuo tampa normalesnis dorovinės ir religinės veiklos srityje, tačiau lieka skrupulingas. Šie faktai rodo, kad neurozės simptomai nėra tapatūs skrupulingumo simptomams.

Vienas iš skrupulingojo bruožų yra vadinamasis angelizmas (angeliškumas), kuris funkcionuoja kaip gynybos mechanizmas, pagrįstas tuo, kad žmogus (augimo laikotarpiu) nori atsikratyti kokių nors nepageidautinų potraukių neigdamas jų buvimą. Dėl šitaip suvokiamo angelizmo gali atsirasti skrupulų, kadangi iš tiesų esama dingsties dėl tų nepageidautinų potraukių jaustis kaltam.

Skrupulingasis suvokia, kad jo skrupulai beprasmiški, jį galima įtikinti, kad viena yra realus kaltės jausmas, o visai kas kita — neurotiškas, įkyrus kaltės jausmas. Tačiau toks žinojimas neatneša palengvėjimo. Aš savo pacientams aiškinu, kad skrupulai yra neurozės požymis, ligos simptomas, o ligos simptomai nėra nuodėmė. Tačiau tokia informacija nepadeda, nors mąstymo lygmenyje viskas akivaizdu ir suprantama. Mat skrupulų problema glūdi asmenybės lygmenyje, nesąmoningoje jos sferoje. Mailloux'as primena, kad nepaisant to, jog pacientas, rodos, šitos informacijos nepriima, reikia ypač pabrėžti skirtumą tarp simptomo ir nuodėmės.

O. Mailloux'as skiria šiuos skrupulingųjų tipus (skrupulingųjų asmenybių aprašus papildau iš savo patirties gydant skrupulinguosius):

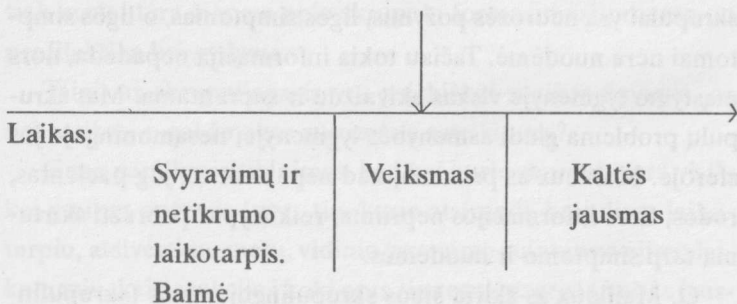
1. Skrupulingasis su vyraujančiais baimės požymiais

Kiekvienas skrupulingasis bijo bet kokios situacijos, kurioje gali iškilti menkiausia galimybė pasiduoti kokios nors nuodėmės pagundai. Jau vien tai, kad atsiduriama padėtyje, kai gali kilti pagunda arba galimybė įvykdyti nuodėmę, yra suvokiama kaip nuodėmė. Pvz., mokinys ateina į klasę jau po skambučio, nes bijo nugirsti nepadorių anekdotų, kuriuos pa-

sakoja bendraklasiai; jauna mergina bijo apsivilkti elegantišką suknelę, nes mano, kad taip atrodydama sukels geidulį vyrams. Skrupulingieji bijo imtis užduočių, kurios iš jų reikalauja kokios nors atsakomybės. Baimingos vengimo reakcijos, kai vengiama kai kurių užduočių iš baimės padaryti nuodėmę, kartais vadinamos moralinėmis fobijomis.

Bailųjų skrupulingojo tipą galima papildyti dar tokiais atvejais, kai asmuo ne tik bijo pasiduoti pagundai, bet kai asmuo — neurotikas — visiškai vienodai išgyvena baimę nusidėti ir pačią nuodėmę.

Štai schema:



Baimės laikotarpis ilgas, nes būgštaujama, jog bus įvykdyta konkreti nuodėmė arba kam nors bus padaryta skriauda. Skrupulingasis abejoja, ar jis bijo atlikti moraliai blogą veiksmą (pvz., kažką nuskriausti), ar baiminasi, kad yra per silpnas ir gali neatsispirti pagundai. Po ilgų dvejonių jis jau ir pats nebežino, ar pakankamai griežtai atmetė pagundą, ima abejoti, ar tik savo viduje nebus ryžsis nuodėmei. Žmogus žino, jog nieko blogo dar nepadarė, tačiau nėra tikras, ar viduje nepritarė nuodėmei. Tokie skrupulingieji yra labai sunkūs klinikiniai atvejai: juos sunku ir diagnozuoti, ir gydyti. Tokia baimė, kokia čia buvo aprašyta, jau yra neurotinė baimė, moralinė baimė,

einanti prieš veiksmą. Apie tokią baimę kalba ir Freudas, tik kitame kontekste, nesusijusiame su skrupulingojo asmenybe. Be stipraus baimės komponento, dar pasireiškia neaiškus kaltės jausmas, netikrumas, kaip vertinti veiksmą. Čia galime kalbėti ir apie neurotinį konfliktą.

2. Skrupulingasis su vyraujančiu įkyriųjų būsenų (obsesijų) kompleksu

Šis skrupulingojo tipas yra dažniausiai aptinkamas, labiausiai paplitęs. Jam daugiausia priklauso intravertai, inteligentai, žmonės, keliantys sau didelius reikalavimus. Labai išvystyta jų papildomų vertybių, neįeinančių į moralę, sistema. Šie skrupulingieji, kaip sako Mailloux'as, daro tokį įspūdį, tarsi turėtų „savo asmeninę moralę ir asmeninę religiją, kurios jie nori išmokyti kitus, taip pat ir dvasios tėvą“.

Klinikiniai tokių skrupulingųjų stebėjimai rodo, kad įkyriosios būsenos gali būti susijusios su įvairiomis gyvenimo sritimis. Tai gali būti obsesijos, „verčiančios“ daryti tam tikrus judesius, veiksmus, tarti žodžius ir pan. Pvz., jos verčia žmogų nuolat mazgotis rankas, glostyti plaukus; dėl įkyrių minčių žmogus jaučiasi priverstas nuolat kažką skaičiuoti, jam tolydžio kyla nešvankių arba negerų minčių. Perfekcionizmas nurodo „tobulą būdą“ užduočiai įvykdyti, pvz., sukalbėti maldas visiškai nesiblaškant. Tai pasakytina apie brevijoriaus skaitymą, rožinio kalbėjimą, žegnojimąsi meldžiantis, kad skrupulingasis vėl ir vėl kartotų tuos veiksmus, stengdamasis atlikti juos kuo tobuliausiai. Žinoma, jokiai žmogui tai neįmanoma. Kai kuriais atvejais galima kalbėti apie priverstinį dvejojimą, nepatiklumą, abejojimą savo ir kitų sprendimais. Iš čia kyla nuolatinis netikrumo jausmas, kai žmogus vis nori pasitikrinti, ar gerai išaiški-

no reikala, ar gerai buvo suprastas, ar pats gerai suprato gautą patarimą. Tikėjimo abejonės, panašiai kaip ir abejonės dėl atliekamų užduočių teisingumo bei — kartais — svarbumo, yra obsesinio pobūdžio, vadinasi, yra neurozės simptomai.

3. Skrupulingieji su vyraujančiu kaltės jausmu

Šis skrupulingųjų tipas, Mailloux'o nuomone, yra dviejų ankstesniųjų priešingybė. Anksčiau aptartiems skrupulingiesiems būdingiausia baimė nusidėti, ir tai nuodėmei sumažinti dedama daugybė pastangų, o dabar aptariami skrupulingieji įsitikinę, kad jie yra be galo nuodėmingi ir jų nuodėmės neatleistinos. Jiems sunku konkretizuoti ir įvardinti savo nuodėmės, kadangi jų kaltės jausmas neadekvatus (emocinis kaltės jausmas). Mailloux'as tvirtina, kad šie skrupulingieji daro tokį įspūdį, tarsi būtų alergiški kaltei.

Kitas šiems skrupulingiesiems būdingas bruožas yra nuolatinis kalbėjimas apie tuos pačius savo nusižengimus, bet jie niekad nebūna patenkinti savo pasakojimu. Jiems nuolat atrodo, kad kažko dar trūksta. Šiuos asmenis dar galima apibūdinti kaip pernelyg save kaltinančius, autoagresyvius, linkusius į neviltį, kartais pastebima ir savižudybės tendencijų.

Remdamasi savo patirtimi, galiu pridurti, kad vienas iš etiologinių veiksnių, sukeliančių šio tipo skrupulingumą, yra represijos gynybinis mechanizmas, kai koks nors veiksmas ar elgsena, susijusi su kaltės jausmu, buvo nustumta į sąmonę, o po kurio laiko grįžo, tačiau tik kaip emocinis kaltės jausmas, be objekto. Toks žmogus nekantriai ieško savo gyvenime poelgių, už kuriuos galėtų save kaltinti ir dėl kurių galėtų teisintis, nes tai jam suteiktų palengvėjimą. Tačiau jis jų neranda, todėl kalti-

na save dėl daugelio nusižengimų, kurių nėra padaręs. Kraštutiniu atveju pacientai netgi norėtų prisipažinti dėl žmogžudysčių, kurių visai nėra įvykdę. Jie labai skausmingai išgyvena tą neaiškia, bet stiprią emocinę kaltę. Tokia būklė reikalauja autoagresijos, bausmės. Mūsų patirtis rodo tą pat, ką rašo ir Mailloux'as: tokiais atvejais kyla minčių apie savižudybę arba pastebima savižudybės tendenciją.

4. Skrupulingieji su vyraujančiu įtarumo bruožu

Mailloux'as teigia, kad tris aptartuosius tipus nuodėmklausys gali lengvai atpažinti, tačiau šis tipas yra labai sunkiai perprantamas. Besikreipiantieji asmenys labai norėtų užmegzti kontaktą, skundžiasi negalį susivokti, yra labai kritiškai nusiteikę visų atžvilgiu — Bažnyčios, dvasininkų, netgi Sakramentų ir Dievo. Tačiau jie nepajėgia aiškiau apsaityti, kas gi juos kamuoja, į klausimus taip pat neatsako, nutyla per vidurį pokalbio. Mailloux'as pabrėžia, kad bendras šių skrupulingųjų bruožas yra jų gyvenimo istorija bei ambivalentiška, nevienalytė vertybių sistema. Vaikystėje jie buvo patikėję suaugusiais, bet paskui gyvenime daug syk nusivylė, nes žmonės nėra tokie idealūs, kokius juos vaizdavo tėvai, žmonės trempia jų pripažintas vertybes. Šie jaunystės laikotarpio potyriai taip paveikė jų religingumo formavimąsi, kad jie neatmeta vertybių, tik nepasitiki jų įgyvendinimo galimybėmis. Neigiama nuostata Bažnyčios atžvilgiu yra maišto, apmaudo apraiška, tačiau nuo Bažnyčios nenusigrėžiama. Vyraujantis šių skrupulingųjų bruožas yra nepatiklumas ir įtarumas, pasitikėjimo stygius.

Apibendrindamas šių keturių tipų aprašus, Mailloux'as atkreipia dėmesį, jog dažniausiai pabrėžiamas skrupulingųjų ne-

ryžtingumas, dvejojimas, sunkumai priimant dorovinius sprendimus, ir atrodo, tarsi tai būtų svarbiausia. O iš tikrųjų, tvirtina jis, kiekvienas patyręs nuodėmklausys gerai žino, kad skrupulus reikia vertinti platesniame kontekste. Jo nuomone, skrupulai atsiranda dėl sutrikusio sąžinės funkcionavimo. Jis čia ragina remtis išplėstine klinicine patirtimi. Mailloux'as rekomenduoja dvasios tėvams pamėginti skrupulus vertinti kaip „patologišką dorovinės sąžinės jautrumą“.

Normaliai funkcionuojanti sąžinė remiasi sveiku religingumu, tai yra sveiku (brandžiu) žmogaus santykiu su Dievu. Tad skrupulų negalima aiškinti vien kaip konflikto tarp *Id* (potraukių sferos) ir aukštesniosios asmenybės sferos — *Super-Ego*.

Iš savo patirties pridursiu, kad šis Mailloux'o paminėtas aspektas yra labai svarbus, ypač gydant skrupulus ir bandant atsekti jų genezę. Labai dažnai skrupulingųjų santykis su Dievu yra itin nebrandus, apsunkintas baimės ir nemalonių pojūčių. Dievas būna suprantamas kaip Kažkas, dėl ko reikia būti atsargiam ir ko reikia bijoti, bijoti bausmės už nuodėmes. Retai kada skrupulingųjų santykis su Dievu būna kaip su Tėvu. Taigi nepaprastai sunku performuoti skrupulingojo susidarytą Dievo įvaizdį, tačiau tai turi būti padaryta — tik tada bus galima kalbėti apie skrupulingojo gydymą ir išgydymą.

Skrupulingojo gydymas yra puikus pavyzdys, kaip psichologas klinicistas gali bendradarbiauti su dvasininku. Brendimo laikotarpio skrupulai, laikinieji, trumpalaikiai ir nestiprūs skrupulai nereikalauja psichologo įsikišimo. Tačiau jei jie yra neurotiniai, ypač jei jie priklauso baimės neurozės ir įkyriųjų būsenų grupei, tada jau būtina profesionali klinikinė konsultacija. Skrupulingųjų gydymas trunka labai ilgai, ir per tą laiką psichologas klinicistas ir dvasininkas turi derinti savo „terapijos metodus“.

Stanisława STEUDEN

VI skyrius:

PSICHOLOGO UŽDUOTYS
BYLOSE DĖL SANTUOKOS
PATVIRTINIMO
NEGALIOJANČIA

1983 m. Jono Pauliaus II patvirtintas naujas Kanonų teisės kodeksas įvedė daug pakeitimų ir modifikacijų santuokos teisės srityje, palyginus su iki tol nuo 1917 m. galiojusia santuokos teise. Buvo pasinaudota II Vatikano Susirinkimo pamokomis ir pakeista ankstesnioji santuokos kaip prokreacinio ryšio koncepcija. Naujajame Kanonų teisės kodekse santuoka apibrėžiama kaip sąjunga, sujungianti vyrą ir moterį į bendrystę visam gyvenimui, skirta abiejų sutuoktinių labai bei palikuonims gimdyti ir auklėti (Góralskis, 1987). Santuoka yra sąjunga, ypatingu būdu įtraukianti asmenis į aktyvią ir pozityvią veiklą, visą gyvenimą kuriant savąją bendrystę. Šios bendrystės tikslas — palaikyti sutuoktinių gerovę, nepažeisti individualiosios autonomijos ir orumo, gerbti savąjį ir partnerio subjektyvumą.

Šitaip suprantamos bendrystės tikslas taip pat yra pagimdyti ir išauklėti palikuonis, — taigi turimas omenyje ne tik pro-

kreacinis sutuoktinių bendrystės aspektas, kai santuoka ribojama vien palikuonių gimdymu, bet ir aktyvus, atsakingas bendradarbiavimas juos auklėjant. Nepaviršutinišką, filosofijos ir teologijos žiniomis pagrįstą požiūrį į santuoką matome Jono Pauliaus II raštuose. Jis remiasi aukščiausio ir galutinio žmogaus tikslo apibrėžimu; tas tikslas yra išganymas, kurio žmogus siekia vykdydamas savo padėčiai prideramas pareigas, tarp kitų — ir savo, kaip santuokos bendrystės nario, pareigas. Bažnyčios mokyme priėmus šitaip suprantamą santuokinės bendrystės koncepciją, ypatingą reikšmę įgyja asmens sutikimas sudaryti santuokos sąjungą. Šis sutikimas turi būti „žmogiškas iki pat širdies gelmių ir visiškai asmeninis; juo patys sutuoktiniai vienas kitam atsiduoda ir vienas kitą priima“ (pagal Góralską, 1986, p. 163). Tai iš esmės yra patvirtinamasis, visiškai sąmoningas aktas, niekieno nevaržomas ir neribojamas asmens dalyvavimas pareiškiant sutikimą sudaryti santuoką.

Pagal santuokos koncepciją, paremtą II Vatikano Susirinkimo pamokomis, pagrindinėmis santuokos savybėmis laikoma jos vienybė ir neišardomumas. Drauge implikuojama palikuonių ir sutuoktinių gerovė bei sutikimo tuoktis pareiškimas, kaip aktas, kuriuo priimamas motyvuotas sprendimas, visų pirma lemiantis ateitį. Ateitis čia turi ypatingą reikšmę, kadangi būtent joje įkūnijamas santuokos sutarties objektas. Pats šis sprendimas yra lygiai toks pat reikšmingas, kaip ir tai, kam jis įpareigoja. „Pasirenkamas kitas asmuo, tačiau drauge su juo pasirenkamas ir antrasis „aš“, tarytum rinktumeis save kitame ir kitą savyje. Būtent todėl abiejų pusių pasirinkimas privalo ne vien būti iš tiesų asmeninio pobūdžio, bet ir turėti neabejotinų asmenybės ženklų“ (Wojtyła, 1986, p. 117). Sprendimas sudaryti santuoką yra toks svarbus ir reikšmingas, kad jį priimantis asmuo turi būti tam pajėgus, turi pasižymėti tam tikroms psichinėmis, asmenybės savybėmis.

Naujojoje santuokos teisėje yra minimos dvi praktinės veiklos kryptys. Pirmoji — suteikti dvasininkams didesnių negu iki šiol įgaliojimų vykdant savo pareigą — spręsti, ar galima leisti konkrečioms asmenims sudaryti santuoką. Antroji kryptis — aktyvesnis bažnytinio teisėjo dalyvavimas procese dėl santuokos patvirtinimo negaliojančia.

Aptariant pirmąjį iš aukščiau minėtų aspektų reikia pabrėžti, kad sutikimas leisti asmenims sudaryti santuoką yra susijęs su dorovinio pobūdžio problema. Mat kyla klausimas, ar galima, o jei taip — tai kada galima suvaržyti prigimtine žmogaus teise sukurti santuokinę bendrystę, net jei atsižvelgiama į pareigą ginti kitą asmenį, kurį tasai ryšys gali padaryti nelaimingą (Žurowskis, 1981). Atrodo, kad ši problema esti itin aktuali, kai susiduriama su asmenimis, kurių turimas defektas ar sutrikimas iš išorės nelabai pastebimas. Į šią grupę galima įtraukti asmenis su lengvais protiniais apsigimimais, psichinius ligonius, asmenis, patekusius į priklausomybę nuo svaiginamųjų priemonių, asmenis su netaisyklingai susiformavusia asmenybės struktūra ir ypač tuos, kurie pasižymi įvairaus pobūdžio elgsenos sutrikimais.

Susidūrus su šios grupės asmenimis, galima numatyti riziką, kad jie nesupras santuokos esmės, taip pat reikia pasverti ir riziką, kad jie negalės teisingai funkcionuoti santuokoje. Dėl tų pačių priežasčių gali išaiškėti, kad asmuo nepajėgia imtis esminių sutuoktinio pareigų ar jas atlikti, kitaip tariant, jis nepajėgus sudaryti galiojančią santuoką.

Antroji kodekse apsvarstyta veiklos kryptis — tai didesnis bažnytinio teisėjo įsigilinimas į procesą dėl santuokos patvirtinimo negaliojančia. Nesunku pastebėti, kokia aktuali yra ši problema, juolab kad po to, kai buvo išleistas naujasis Kanonų teisės kodeksas ir išplėstas sąrašas atvejų, kai santuoka laikytina negaliojančia, visoje Bažnyčioje padaugėjo bylų dėl santuokos

pripažinimo negaliojančia dėl psichinio pobūdžio priežasčių. Teismo sprendimų turinio ir pagrindimų analizė rodo, kad vis didėjantis skaičius nuosprendžių, patvirtinančių, kad santuoka negalioja, ne visada yra susijęs su nuodugnesnėmis šios problematikos studijomis ir kritine analize (Grocholewskis, 1988). Daugeliu atvejų galima pastebėti, kad tiesiog norėta išspręsti nenusisėkusių santuokų ir išsiskyrusių asmenų problemą bei legalizuoti naujas sąjungas, kurias tie asmenys sudarė. Į šį faktą atkreipė dėmesį Šventasis Tėvas, 1987 m. sausio 5 d. sakymas kalbą Romos Aukščiausiojo bažnytinio teismo tribunolui; jis įspėjo, kad bažnytiniais teisėjais nevalia pernelyg paviršutiniškai vertinti šią problemą.

Pasinaudojant duomenimis, kuriuos tiekia besivystantis medicinos ir psichologijos mokslas, buvo išplėstas ir modifikuotas sąrašas atvejų, kai santuoka laikytina negaliojančia; daugiau dėmesio kreipiamą į sutikimo sudaryti santuoką aktą (Kosowiczius, 1986; Žurowskis, 1985); aiškiau nei pirma apibrėžiami veiksniai, dėl kurių žmogus tampa nepajėgus sudaryti santuoką, ypač dėl turimų sutrikimų ar pakenkimų (Žurowskis, 1983, p. 249). Atsižvelgiant į tai, pasidarė būtina, kad santuokos paskelbimo negaliojančia procese ši problematika būtų išsamiau analizuojama remiantis medicinos ir psichologijos mokslų laimėjimais, būtinai dalyvaujant šių mokslo šakų ekspertams. Toks dalyvavimas yra aptartas 1574 ir 1680 Kanonuose. Kanonų teisės kodekso 1574-ojo Kanono dispozicijoje teigiama, kad „Ekspertų pagalba privalu naudotis kaskart, kai pagal teisės arba teisėjo nuorodas yra būtina jų apklausa ir jų nuomonė, paremta patirtimi ar žiniomis, kad būtų patvirtintas koks nors faktas ar išaiškinta tikroji kokio nors dalyko esmė“. 1680-ajame Kanone teigiama, kad „Bylose dėl impotencijos arba sutuoktinių nesantarvės, kilusios dėl psichinės ligos, teisėjas turi kreiptis

pagalbos į vieną ar keletą ekspertų, išskyrus nebent tuos atvejus, kai aplinkybės aiškiai rodo, jog tai neduos jokios naudos“ (Ignacio Gordonas, 1983, p. 29—30).

Ekspertų psichologų ar psichiatrų pateikti duomenys, nors ir pravartūs, neišsprendžia klausimo, ar santuoka yra galiojanti, ar ne. Aukščiau minėtoje kalboje Jonas Paulius II pabrėžia, kad „antropologinė vizija, iš kurios išeina šiuolaikinių psichologijos mokslų kryptys, kaip visuma, yra visiškai nesuderinama su esminiais krikščioniškosios antropologijos elementais“ (cit. plg. Grocholewski, 1988, p. 80). Ši nedermė išryškėja bendruoju arba specifiniu aspektu. Pirmuoju atveju išsivysto pesimistinis arba per daug optimistinis požiūris į žmogaus elgseną. Neatsižvelgiama į vertybes, „kurios nesutelpa tarp imanentiškų duomenų ir kurios leidžia žmogui siekti Dievo ir artimo meilės kaip savo galutinio pašaukimo“ (ten pat, p. 80). Pagal pirmąjį, pesimistinį požiūrį, žmogaus elgseną determinuoja paveldimumas arba aplinka. O pagal antrąjį, per daug optimistišką požiūrį, žmogaus galimybės realizuoti save esančios neribotos.

Specifiniu aspektu aukščiau nurodyti ypatumai, būdingi įvairioms psichologijos kryptims (psichoanalizė, egzistencinė psichologija, humanistinė psichologija — plg. Hall, Lindzey'us, 1990), yra nesuderinami su krikščionybės doktrina. Tai ypač tokios situacijos, kai „sutuoktinių vienybės reikšmė sumenkinama iki paprasčiausios priemonės, skirtos malonumui, savęs įtvirtinimui arba psichiniam atsipalaidavimui“ (ten pat, p. 81).

Atsižvelgiant į skirtingus krikščioniškosios ir psichologinės antropologijos elementus, pagrindiniu dalyku procese dėl santuokos paskelbimo negaliojančia tampa psichologo eksperto ir Bažnyčios teisėjo dialogas ir bendradarbiavimas. Šis bendradarbiavimas leis išvengti neaiškumų, kurių gali kilti dėl to, kad kiekvienas iš jų vartoja kitoki žodyną, apibūdina problemą rem-

damasis savajai disciplinai būdingomis sampratomis. Kaip pavyzdį galima pateikti skirtingą psichinės brandos supratimą. Ekspertui šią brandą gali reikšti tokie bruožai, kaip vidinė autonomija, vertybių sistema, funkcionuojanti kaip autonomiška motyvacijų sistema, taip pat — prosociali nuostata tarpasmeniniuose kontaktuose (Pręžyna, 1989, p. 104). Bažnytiniam teisėjui toji branda — tai kanoninė branda, galiojančios santuokos atsparos taškas (Žurowskis, 1988). Krikštytiems žmonėms santuoka yra ne vien „sacramentum naturae“, bet ir „sacramentum gratiae“ (Wojtyła, 1982, p. 200). Praktikoje gali atsitikti taip, kad ekspertų nuomonė nesutampa su teisėjų sprendimu; tačiau reikia atminti, kad ekspertų nuomonė yra patariamąjo, o ne sprendžiamąjo pobūdžio. Ekspertas psichologas ar psichiatras, kaip toks, nėra kompetentingas spręsti, ar santuoka negalioja, todėl bažnytinis teisėjas negali ir neturi to iš jo reikalauti.

Ekspertų dalyvavimas procesuose dėl santuokos patvirtinimo negaliojančia nėra naujas dalykas, tačiau dėl to, kad santuokos teisė buvo papildyta naujais skyriais, dabar būtina dažniau naudotis ekspertų pagalba. Naujas dalykas, galiojantis nuo 1983 m., t. y. nuo naujo Kanonų teisės kodekso paskelbimo, yra eksperto psichologo įvedimas. Ypač svarbu, kad tokie ekspertai dalyvautų procesuose, kai sprendžiama, ar patvirtinti santuoką negaliojančia dėl proto ligų, aptartų 1095 Kanono dispozicijoje (Kanonų teisės kodeksas, 1984, p. 443), pagal kurią nepajėgūs sudaryti santuoką yra tie, kurie:

1. Neįstengia pakankamai naudotis protu.
2. Pasižymi vertinamojo suvokimo trūkumu: neįstengia suvokti ir įvertinti teisių ir pareigų, kurias prisiima ir vienas kitam suteikia abu sutuoktiniai.
3. Dėl psichinio pobūdžio priežasčių nepajėgia imtis ir vykdyti sutuoktinių pareigų.

Žemiau bus aptarti čia pateiktieji trys santuokos negaliojimo atvejai, taip pat ekspertų dalyvavimas procesuose dėl santuokos patvirtinimo negaliojančia. Bylose, kurios grindžiamos pirmuoju punktu, — kai asmuo neįstengia naudotis protu, — bažnytinis teisėjas dažniau naudojasi psichiatro pagalba. Antruoju ir trečiuoju atvejais dažniau naudojamosi psichologo pagalba.

§ 1. Nepakankamas naudojimasis protu

Pirmuoju iš minėtųjų atvejų svarstomas nesugebėjimas sudaryti santuoką, atsiradęs dėl psichinės ligos, nepakankamo protinio išsivystymo, sąmonės sutrikimų arba kitų sunkių nervų sistemos ligų (Góralskis, 1986). Jei šie sutrikimai egzistavo tuo momentu, kai asmuo pareiškė sutikimą tuoktis, tai reiškia, kad beveik arba visiškai negalėjo taisyklingai funkcionuoti pažintiniai ir valios procesai, būtini pareiškiant sutikimą tuoktis.

Dėl tų pačių priežasčių susilpnėja arba visiškai išnyksta asmens sugebėjimas teisingai pasirinkti, priimti atsakingą, motyvuotą ir niekieno nevaržomą sprendimą bei kontroliuoti savo poelgius. Kadangi šiuo punktu pagrįstoms byloms spręsti reikalingas profesionalus psichiatrijos išmanymas, bažnytinis teisėjas privalės dažniau naudotis psichiatro pagalba, nors klinikinio psichologo pagalba taip pat gali būti efektyvi. Tai liečia tokias situacijas, kai būtina nustatyti protinio išsivystymo lygį (įvertinti protinio atsilikimo laipsnį bei asmenybės sutrikimų laipsnį ir rūšį). Aptariant šio punkto turinį reikia pabrėžti, kad sužinoti eksperto nuomonę yra būtina ir tuomet, kai sprendžiama, ar galima leisti sudaryti santuoką, ir procesuose dėl santuokos patvirtinimo negaliojančia (Góralskis, 1986; Żurowskis, 1981, 1986). Teisminėms psichiatrinėms ekspertizėms, kurios atliekamos bažnytinių teismų reikmėms, numatytos trys diagno-

zių grupės: psichinės ligos (psichozės), nepakankamas protinis išsivystymas ir kiti psichikos sutrikimai.

Tarp psichozių, kurių atvejais priimami nuosprendžiai dėl santuokos negaliojimo, svarbiausios yra endogeninės psichozės (šizofrenija, maniakinė depresinė psichozė), kurios sukelia esminius mąstymo, intelekto, pažintinių, emocinių ir valios procesų pokyčius (Bilikiewiczus, 1967; Dąbrowskis ir kiti, 1988; žr. taip pat Fała, 1982, Góralskis, 1986). Tais atvejais, kai nustatoma, jog asmuo neįstengia pakankamai naudotis protu dėl protinio atsilikimo, didesnių sunkumų nebūna, ypač kai atsilikimo laipsnis didelis. Sunkumų, patvirtinant santuoką negaliojančia, gali kilti tais atvejais, kai atsilikimas nedidelio laipsnio. Tarp psichikos sutrikimų dažniausiai minimi: netaisyklingai susiformavusi asmenybė, sutrikimai, atsiradę dėl piktnaudžiavimo svaiginančiomis priemonėmis (Stankiewiczus, 1967). Tačiau tai dar anaip tol nėra visi sutrikimai; prie jų galima priskirti psichoorganinius sutrikimus (organinio smegenų pažeidimo sukelti psichiniai pokyčiai — dėl mechaninio sužeidimo, dėl ligos proceso, dėl alkoholinės intoksikacijos ar apsinuodijimo kitomis svaiginančiomis priemonėmis).

§ 2. Vertinamojo suvokimo problema

Psichiškai sveiko žmogaus intelekto, valios ir jausmų gebos sąveikauja harmoningai. Ši harmonija atsispindi kasdieniniame žmogaus gyvenime, o ypatingą reikšmę ji įgyja, kai žmogus susiduria su sunkiomis situacijomis, problemomis ir užduotimis.

Žmogui sunki situacija yra ta, kai reikia priimti gyvenimiškai svarbius sprendimus; vienas iš tokių yra sprendimas sudaryti san-

tuoką. Brandžiam žmogui būdingas apgalvotas pasirinkimas, kai kritiškai įvertinama tai, ką galima pavadinti pasirinkimo objektu, — tai yra, bendriausiais bruožais, tie esminiai santuokos elementai ir savybės, be kurių jokia santuoka negali egzistuoti. Kanonų teisė santuoką traktuoja kaip bendrystę, turinčią apibrėžtus tikslus ir iš jų kylančius abipusius sutuoktinių įsipareigojimus, kurie sudaro santuokos sutarties turinį. Sugebėti suvokti ir įvertinti — reiškia suprasti sutuoktinių teises ir pareigas, tai yra suprasti pasirinkimo objektą ir įvertinti savo ir partnerio galimybes. Tačiau tai nereiškia, kad žmogus pajėgus iki galo numatyti visus galimus sprendimo sudaryti santuoką padarinius. Antra vertus, negali būti taip, kad sunkumai, kuriuos reikia įveikti visiškai atsidavus ar kažko atsižadant, taptų pagrindu patvirtinimui, kad asmuo neįstengia teisingai suprasti ir realizuoti santuokos ryšio (Grocholewskis, 1988, p. 81).

Dažnai dėl sutrikusios vidinės psichologinės pusiausvyros, nepakankamai harmoningos intelekto, valios ir jausmų procesų sąveikos darosi neįmanoma priimti visiškai sąmoningus, niekaip nesuvaržytus sprendimus. Vis didėjantis skyrybų skaičius (niekaip nesuderinamas su santuokos, kaip sakramento, samprata) ir jų argumentavimas, kuriuo siekiama pagrįsti ar pateisinti skyrybas arba antrąsias santuokas, rodo, kaip svarbu nuodugnai išanalizuoti šią problemą. Kartais gali kilti klausimas: ar reikalavimai, keliami asmenims, nusprendusiems sudaryti santuoką, nėra per menki? Ar šitaip jiems nėra palengvinama priimti neatsakingus sprendimus, kurių padariniai daugeliu atvejų gali būti dramatiški? Juk tie padariniai liečia ne tik patį asmenį, bet ir jo antrąją pusę, o neretai ir palikuonis (plg. taip pat Laskowskis, 1984, Zubertas, 1986). Taigi galima daryti išvadą, kad sprendimas, kuriuo įsipareigojama ateičiai, turi būti brandesnis ir paremtas laisvu pasirinkimu.

Laisvą pasirinkimą, kurio reikalaujama sudarant santuoką, galima tokiu vadinti tik tada, jei kalbama apie apgalvotą sprendimą, kai atsižvelgta ir į praktinius sumetimus. Žurowskis (1985, p. 5) cituoja Lefebvre požiūrį, pagal kurį sugebėjimas kritiškai vertinti yra suprantamas kaip „sugebėjimas apsvarstyti ir nutarti, kitaip tariant, sugretinti įvairius vertinimus ir jų pagrindus susikurti naują konkrečią nuomonę“. Žurowskis taip pat nurodo ir Pinto nuomonę; pastarasis mano, kad „jei stinga vertinamojo suvokimo, neįmanoma nustatyti, kokią vertę turi objektai ir veiksniai, kuriais motyvuojamas konkretus sprendimas“ (ten pat, p. 5). Vertinamojo suvokimo objektu jis laiko tuos esminius santuokos elementus ir savybes, be kurių jokia santuoka negali egzistuoti (Žurowskis, 1985, p. 8). Pagal jo sampratą, santuokos sudarymo motyvai iš esmės nėra tapatūs pačiam sutikimui tuoktis, tačiau tiek sutikimas tuoktis, nepagrįstas jokiais aiškiais motyvais, tiek ir veiksmai, priešingi paties asmens norams ir nuomonei, gali kelti įtarimų dėl santuokos tikrumo arba dėl neteisingo santuokos esmės supratimo. Dėl įvairaus pobūdžio psichinių sutrikimų (plačiaja šio žodžio prasme) asmuo gali būti nepajėgus savarankiškai ir kritiškai mąstyti, taip pat — priimti reikiamai motyvuotą, apgalvotą, atsakingą ir sąmoningą sprendimą. Dėl tokių sutrikimų žmogus gali nesuprasti santuokos taip, kaip moko Bažnyčia, — kaip ryšio, kuris yra įpareigojanti sutartis, nepažeidžianti nė vienos pusės autonomijos ir savigarbos. Santuokos sutarties, apimančios įsipareigojimus ir principinius padarinius (kuriuos ne visada lengva numatyti ir kurie liečia ne dabartį, o ateitį), esmę ir reikšmę asmuo gali suvokti tik tuo atveju, jei jis sugeba kritiškai vertinti, kitaip tariant — jei turi vertinamąjį suvokimą (Žurowskis, 1985, p. 6). Nuspręsdamas sudaryti santuoką žmogus privalo suvokti, kad santuoka yra neišardoma, vienatinė ir patvari. Vertinamasis suvokimas teisiniu

požiūriu yra labiau tapatinamas su intelektualiniu negu su emociniu pajėgumu ir branda.

Psichologui nėra lengva apibrėžti, kada asmens vertinamasis suvokimas yra pakankamas, o kada per silpnas. Pasitaikančius sunkumus lemia, viena vertus, tinkamų diagnostikos metodų trūkumas, o kita vertus — faktas, kad įvertinta turi būti asmens būklė santuokos sutarties sudarymo momentu. Dauge lyje bylų papildomą keblumą sudaro būtent tai, kad santuoka sudaryta seniai. Kita problema, su kuria gali susidurti psichologas, — kad dažnai abi pusės laikosi gynybinės nuostatos, norėdamos, kad byla būtų išspręsta teigiamai, t. y. kad santuoka būtų patvirtinta negaliojančia.

Tokioje situacijoje psichologui, matyt, neišvengiamai teks nuodugnai išanalizuoti santuokos kūrimosi istoriją, jos sudarymo motyvus ir pirmąsias jos gyvavimo savaites.

Žurowskis (1985, p. 12—13), remdamasis Aukščiausiojo bažnytinio teismo nuosprendžiais (A. Sabbatani, J. M. Pinto, De Lanversinas, Di Felice, C. Lefebvre) pateikia visą sąrašą veiksnių, dėl kurių gali gerokai nusilpti arba visai pranykti vertinamojo suvokimo geba. Tokiais veiksniais jis laiko: chronišką alkoholizmą, psichines ligas, ypač šizofreniją, maniakinę depresinę psichozę, paranoją, narkomaniją. Asmenys su tokiais sutrikimais nepajėgia priimti apgalvoto, niekaip netrikdomo, laisvo ir atsakingo sprendimo, kadangi gali būti nusilpęs jų sugebėjimas logiškai mąstyti, jie gali savaip, neteisingai interpretuoti tikrovę arba neįstengti apsispręsti dėl vis stiprėjančių abejonių (Bilikiewiczus, 1979; Dąbrowskis ir kiti, 1988). Sprendžiant, ar asmuo turi vertinamąjį suvokimą, kartais iškyla kebli problema: sunku suderinti bažnytinio teisėjo požiūrį ir psichologo eksperto nuomonę. Mat, viena vertus, egzistuoja bažnytinės teisės normos, o ši teisė remiasi prigimtaine teise, traktuojančia santuoką kaip sak-

ramentą, neišardomą iki gyvenimo pabaigos. Tačiau, antra vertus, egzistuoja žmogaus teisė į laisvę. Pagal šią teisę brandžiu galima laikyti tik tokį pasirinkimą, kuriam nepadarė įtakos esami sutrikimai.

Problema, kokie veiksniai laikytini silpninančiais arba naikinančiais žmogaus vertinamąjį suvokimą, yra nauja ir atvira iki šiol; aukščiau minėtosios priežastys nesudaro dalyko visumos. Psichologijos ir medicinos laimėjimai leidžia vis geriau suprasti žmogaus psichiką, nustatyti visas esmines kliūtis, neleidžiančias jam elgtis laisvai. Tai lemia progresą ir nuodugnesnę analizę skelbiant nuosprendžius bylose dėl santuokos negaliojimo, iškeltose bažnytiniuose teismuose pagal šį įstatymo straipsnį (Kosowiczius, 1986).

Visi ligšioliniai svarstymai buvo greičiau teorinė vertinamojo suvokimo sampratos analizė. Tų svarstymų egzemplifikacija gali būti žemiau pateikiami pavyzdžiai, kuriuose išryškėja psichologiniu požiūriu skirtingi aptariamąsios problemos aspektai.

I atvejis

Atsakovas R. G. buvo auklėjamas iširusioje šeimoje; II Pasaulinio karo pabaigoje, būdamas 18 metų, įstojo į kariuomenę savanoriu; ten jį supo žmonės, piktnaudžiaujantys alkoholiu, pamėgę palaidą gyvenimo būdą, ilgainiui ir jis pats priprato prie tokio gyvenimo. Būdamas 22 metų susipažino su mergina ir draugavo su ja apie mėnesį. Santuokos sudarymo motyvas buvo, anot jo, „didelė meilė“, seksualinis susižavėjimas, noras turėti kažką artimą, taip pat savo pastogę. Turėjo reikšmės ir jo bičiulių pavyzdys, — jie elgėsi panašiai. Po santuokos sudarymo jis ir toliau gyveno kaip kareivinėse, neatsisakė ankstesnio gyvenimo stiliaus. Pripažįsta, kad tuomet turėjo

niekinantį požiūrį į šeimyninį gyvenimą ir santuokos pastovumą. Aplinkybės tam buvo palankios: teko gyventi atsiskyrus nuo žmonos, lengvai sekėsi užmegzti kontaktus su kitomis moterimis, kurios jam atrodė patrauklesnės už žmoną. Netrukus pats pastebėjo, kad su ja niekas jo nebesieja, ji nebepatenkino jo seksualiai, jam buvo gėda rodytis su ja savo bičiulių draugijoje, nes jai sunkiai sekėsi „gražiai kalbėti“ (jis pats, kaip ir žmona, teturėjo devynmetį išsilavinimą). Jis manė, kad pasisekimas tarp moterų yra pakankamas jo vertės ir reikšmingumo įrodymas. Santuoka iširo po penkių mėnesių. Atsakovas pripažino, jog nedarė nieko, kad ją išsaugotų, nes „suprato nemylis žmonos, o vaiko, kurį su ja pradėjo, visai nebuvo planavęs“.

Šiuo atveju galima daryti išvadą, kad atsakovo sprendimas sudaryti santuokos sutartį buvo neapgalvotas ir kad jis nesuprato šios sutarties esmės. Jis neatsižvelgė į tokius pagrindinius santuokos aspektus, kaip jos pastovumas ir vienatinumas, taip pat atsakomybė partnerės ir pradėto vaiko atžvilgiu. Svarbiausias akstinas sudaryti santuoką buvo noras turėti partnerę fizine prasme. Būdingiausias jo elgsenos bruožas yra neatsakingas ir nuasmenintas požiūris į seksualinį gyvenimą, aiškiai matomas iš jo gyvensenos tuoj po santuokos sudarymo ir daugybės kontaktų su kitomis moterimis.

II atvejis

Atsakovė K. A. augo inteligentų šeimoje, buvo vienturtė, ją auklėjo močiutė, kadangi tėvai turėjo didelių mokslinės karjeros planų. Motina daug kartų jai teigė, koks didelis vargas yra turėti vaikų ir kaip tai riboja moters laisvę. Nuo pat vaikystės ji manė esanti našta savo tėvams, jautėsi vieniša. Studijuodama susipažino su savo būsimuoju vyru, kuris patraukė ją tuo, kad buvo jautrus, supratingas, geras, todėl ji ir nusprendė tuoktis.

Praėjus kelioms savaitėms po sutuoktuvių ji pastojė, dėl ko pajuto priešišumą savo vyrui, kadangi turėjo stiprų poreikį dirbti mokslinį darbą. Vyras tokių jos argumentų nesuprato, todėl ji priėjo išvadą, kad jis jos gerai nesupranta, nes „nemyli taip, kaip turėtų“. Jausdamasi nesuprasta, ji nusprendė, kad turėti vaiką iš tokios santuokos būtų beprasmiška; prieš vyro valią ryžosi abortui, būtent vyrą kaltindama dėl šios nesėkmės. Po keleto mėnesių ji vėl pastojė ir vėl nėštumą suvokė kaip kliūtį, trukdančią pasiekti tikslą, t. y., gauti daktaro laipsnį. Ir šį kartą ji nesiryžo gimdyti. Vyras ją paliko ir po kurio laiko susiejo gyvenimą su kita moterimi, kuri pagimdė jam tris vaikus. Atsakovė liko viena, jausdamasi apgauta ir apleista, daktaro disertacijos taip ir neapsigynė, o dėl visų nesėkmių kaltina savo vyrą. Ji laiko jį apgaviku, kadangi jis ją apleidęs sunkiausią akimirką.

Šiuo atveju galima teigti, kad atsakovė nesuvokė esminės santuokos funkcijos — prokreacinės funkcijos. Pačią galimybę turėti vaiką atsakovė atmetė ir paneigė. Savo nenorą turėti palikuonių ji aiškino būtinybe įgyti prestižą ir palypėti ant aukštesnio visuomenės laiptelio apsigynus doktoratą. Toks stiprus laimėjimų poreikis gali reikšti stiprų poreikį būti pripažintai ir įvertintai bet kokia kaina, nesvarbu, ką dėl to reikėtų paaukoti. Drauge tai reiškia frustruotą meilės poreikį ir susilpnėjusį asmeninio saugumo jausmą. Atsakovė pasižymi beveik neurotišku poreikiu turėti partnerį, tačiau jo jausmai jai neatrodo pakankamai stiprūs, ji jaučiasi vieniša ir nesuprasta.

Analizuojant sąlygas, lėmusias tokią elgseną, galima nurodyti šeimyninę aplinką, motinos nuostatas, — savo motinai atsakovė buvo kliūtis ir našta, trukdanti įgyvendinti asmeninius gyvenimo planus. Toks auklėjimo modelis nuolat stiprina frustraciją, kadangi buvo užblokuoti meilės ir saugumo poreikiai, kurie turi esminę reikšmę taisyklingai asmenybės raidai. Todėl

atsakovė nesijautė niekam priklausanti, neturėjo atramos, jautėsi vieniša, apgauta ir tuos jausmus perkėlė į savo santuoką.

Aptardami vertinamąjį suvokimą pabrėžėme, kad tai yra esminių teisių ir pareigų, kurias abu sutuoktiniai prisiima ir vienas kitam suteikia, suvokimas. Taigi svarbiausia, kad asmuo, nusprendamas sudaryti santuokos sutartį, nuodugniai išanalizuotų savo galimybes gyventi sambūvyje su kitu asmeniu, pasižyminčiu savais fiziniais bei psichiniais bruožais ir savu funkcionavimo būdu. Antrasis iš pateiktųjų atvejų rodo, kaip sunku kartais būna objektyviai įvertinti save ir partnerį, dėl ko vėliau darosi neįmanoma sukurti santuokinę bendrystę.

III atvejis

Ieškovė J. B. augo religingoje šeimoje, turėjo abu tėvus, vystėsi taisyklingai, jos santykiai su kitais žmonėmis buvo teigiami. Dvidešimtaisiais gyvenimo metais užmezgė emocinius ryšius su vaikinų, kuris sirgo nepagydoma dermatologine liga. Ieškovė nekreipė dėmesio nei į informaciją, kad ši liga dažnai pasitaiko atsakovo giminėje, nei į nepalankią medicininę prognozę (ligai vystantis gali pasireikšti kone visi psichopatologiniai kompleksai, kokius tik išskiria psichiatrija, taip pat gali smarkiai sutrikti regėjimas; plg. Pužynskis, 1988, p. 201). Ji nepakluso ir motinai, kuri dėl minėtųjų sumetimų nepritarė tokiai santuokai. Jos nuomone, santuokos sudarymo motyvas buvo noras padėti žmogui, kuriam tokios pagalbos reikia; ji manė esanti pajėgi tai padaryti. Sutuoktinių santarvė truko labai trumpai (maždaug savaitę). Jos motina nuolat kišosi į intymius besibylinėjančiųjų santykius, draudė kūniškus kontaktus iš baimės, kad gali gimti „nušašęs vaikas“. Atsakovas į tai reagavo skausmingai, griebėsi alkoholio (tai galima aiškinti gynybos me-

chanizmo kategorijomis). Dėl to liga sustiprėjo, prisidėjo baimės būsenos ir depresijos simptomai. Pablogėjus sveikatos būklei, ieškovė pradėjo jam jausti vis didesnę pasibjaurėjimą ir priešškumą; tai savo ruožtu skatino atsakovą vartoti vis daugiau alkoholio, nors iki santuokos jis negėrė. Santuoka iširo po kelių mėnesių. Išorinė to iširimo priežastis buvo atsakovo alkoholizmas, tačiau pagrindinė priežastimi galima laikyti dermatologinę ligą ir tai, kad aplinkiniai atsakovo neakceptavo, — visų pirma žmona, kuri atstūmė vyrą.

§ 3. Psichinės sąlygos, lemiančios nepajėgumą vykdyti esmines sutuoktinių pareigas

Nesugebėjimu imtis ir vykdyti esmines sutuoktinių pareigas čia vadinamas nesugebėjimas įgyvendinti santuokos sutarties objektą (Góralskis, 1989, p. 71). Turimas omenyje nesugebėjimas vykdyti išipareigojimus, prisiimtus pačiu sutikimo tuoktis aktu, — gerbti santuokines teises ir vykdyti santuokines pareigas, pagrįstas principu, kad sutuoktiniai turi vienas kitam atsiduoti ir vienas kitą papildyti (Kosowiczius, 1986). Santuokos ryšio esmė yra heteroseksualinio pobūdžio tarpasmeniniai santykiai, kuriais abi pusės viena kitą papildo (Góralskis, 1989), vieno asmens nukreipimas prie kito (Kosowiczius, 1986, 1988 a, b).

Kalbant apie sugebėjimą įgyvendinti santuokos objektą turimos omenyje pareigos, esminės santuokos sutarčiai, kaip anai: vienatimumas, ištikimybė, palikuonių turėjimas, partnerio gerbimas. Tačiau tos pareigos neliečia situacijų, kurios susiklosto tarytum papildomai ir kurios nėra santuokos sutarties objektas. Kaip pavyzdį galima pateikti nesantarvę ir konfliktus tarp sutuoktinių ir jų tėvų, nors dera pripažinti, kad jie yra daž-

na sutuoktinių konfliktų priežastis. Su jais dažniausiai susiduria jauni sutuoktiniai, gyvenantys pas savo tėvus ir vedantys su jais bendrą ūkį (ypač kaime).

Kanonų teisė santuoką traktuoja kaip bendrystę, pagrįstą abipuse pagarba ir pasitikėjimu, turinčią apibrėžtų tikslų ir iš jų plaukiančių išipareigojimų. Taigi santuokinė bendrystė yra ipareigojanti sąjunga, kuri tačiau nepažeidžia asmeninės autonomijos ir orumo (Žurowskis, 1985, p. 9), sudaro sąlygas abiem pusėms tobulintis, taip pat pagimdyti ir išauklėti palikuonis. Iš santuokinės meilės ir ištikimybės išauga tarpusavio supratimas, pasitikėjimas ir tolerancija — abipusio tobulėjimo sudėtinės dalys (Kosowiczius, 1986).

Nesugebėjimas įgyvendinti santuokos sutarties objektą pasireiškia esminių santuokos sąjungos elementų atmetimu arba nebuvimu. Verta čia paminėti, kad jei palikuonių nėra dėl to, kad šito sąmoningai atsisakyta, tai sudaro pakankamą pagrindą santuoką patvirtinti negaliojančia. Esminis veiksnys, santuoką skelbiant negaliojančia, pagal aukščiau nurodytą Kanonų teisės 1095 kanono 3 punktą, yra konstatavimas, kad asmuo jau santuokos sudarymo momentu buvo psichiškai nepajėgus. Tačiau nepakanka vien konstatuoti tokią būklę; svarbu tikrai nustatyti, kad dėl tos būklės stiprėjimo buvo neįmanoma sukurti santuokinę bendrystę ir užmegzti išskirtinius santykius vien su antruoju asmeniu.

Grochowski (1988), atpasakodamas turinį kalbos, kurią Šventasis Tėvas pasakė Romos Aukščiausiam bažnytiniam teismui 1987 m. sausio mėnesį, nurodo du pagrindinius aspektus, liečiančius psichinį nepajėgumą:

1. Būtina aiškiai atskirti sampratas: psichinio pobūdžio sunkumai ir psichinis nepajėgumas, — „santuoka negalioja tik tuo atveju, kai asmuo yra nepajėgus pareikšti sutikimą tuoktis ir įgyvendinti tikrąjį gyvenimo ir meilės ben-

drystę, bet ne tuo atveju, kai jam tai sunku padaryti“ (ten pat, p. 87).

2. Būtina atsižvelgti į nepajėgumo pobūdį ir stiprumą. „Kad žmogus yra iš tiesų nepajėgus, galima teigti tik tuo atveju, jei egzistuoja rimta anomalija, kuri, nesvarbu kaip bus apibrėžta, neišvengiamai ir iš esmės trikdo santuokos partnerio sugebėjimą protauti, o drauge ir jo valią“ (ten pat).

Šventasis Tėvas, papildydamas šiuos patikslinimus, pabrėžė, jog tam, kad santuoka būtų negaliojanti, nepakankamas pagrindas yra tokie psichiniai trūkumai, dėl kurių kyla santuokinio gyvenimo sunkumų ir dėl kurių tenka kai ko išsižadėti arba griebtis natūralių ar antgamtinių priemonių santuokai realizuoti. Nepakankamas pagrindas taip pat yra ir tie psichikos bruožai, dėl kurių sutuoktinių santykiai pasidaro įtempti, tačiau kurie neatima laisvės siekti tikslo — sutuoktinių gerovės ir palikuonių gimimo (ten pat, p. 87—88).

Reikšmingas klausimas, kuris iškyla aiškinantis Kanono straipsnį apie nepajėgumą imtis sutuoktinių pareigų ir jas vykdyti, — kokios priežastys sukelia tą nepajėgumą. Romos Aukščiausiojo bažnytinio teismo nuosprendžiuose pateikiamos dvi asmenybės sutrikimų grupės — įvairiose gyvenimo srityse, — dėl kurių darosi neįmanoma užmegzti tarpasmeninius ryšius tokioje bendrystėje, kokia yra santuoka (Góralskis, 1986, p. 167). Pirmajai grupei priklauso psichoseksualinės sferos sutrikimai, antrajai — asmenybės sutrikimai, nesusiję su seksualine sfera (Fača, 1982; Góralskis, 1986, 1989; Kosowiczus, 1986). Iš psichoseksualinių sutrikimų sferos minimi sutrikimai, dėl kurių tampa neįmanoma realizuoti santuokos sutarties objekto vienatinumą seksualinėje sferoje arba neįmanoma jo realizuoti natūraliu būdu (Góralskis, 1986, 1989).

Kai kalbama apie santuokos sutarties realizacijos vienati-

numo stygių seksualiniu aspektu, turimi omenyje tokie sutrikimai, kaip nimfomanija (moterų), satyrizmas (vyrų), homoseksualizmas ir transseksualizmas. Tačiau tai nereiškia, kad kiti iškrypimai neturi reikšmės, — suminėtieji dažniausiai tampa šios srities bylų priežastimis. Dėl šių sutrikimų neįmanomas santuokinių aktų išimtinumas. Asmenys, turintys pirmųjų dviejų tipų sutrikimų, yra linkę užmezginėti daugybę heteroseksualinių kontaktų su įvairiais pasitaikančiais partneriais, bet nepajėgūs užmegzti glaudų ir išimtinę ryšį šioje srityje su vienu asmeniu. Transseksualizmo atveju asmuo nepalankiamai trokšta pakeisti savo lytį — su visais šito padariniais; kai dėl homoseksualizmo, tai dera pabrėžti, jog dėl asmens polinkio palaikyti kūniškus kontaktus su tos pačios lyties asmenimis neįmanoma tampa prokreacija (Godlewskis, 1987).

Kitą psychoseksualinių sutrikimų grupę sudaro tie, kurie leidžia išlaikyti santuokinių aktų išimtinumą, tačiau padaro neįmanomą natūralų jų atlikimo būdą. Čia minimi tokie sutrikimai, kaip sadizmas, mazochizmas ir fetišizmas.

Minėtųjų psychoseksualinių sutrikimų etiopatogenezė pakankamai gerai žinoma; paprastai manoma, kad kai kuriuos iš jų sukelia organiniai smegenų pažeidimai, sutrikusi hormonų pusiausvyra, nepalanki aplinkos įtaka, ypač tokia, kuri asmenį veikė ankstyvoje vaikystėje, sukliudydama jam iki galo identifikuotis su savo lytimi, — arba dviejų pastarųjų veiksnių sutapimas. Seksologinė ekspertizė atsižvelgia į šiuos sutrikimus taip pat ir skyrybų bylose (Godlewskis, 1987, plg. taip pat Bilikiewiczius, Imieliński, 1974).

Analizuojant nepajėgumą imtis ir vykdyti esmines sutuoktinių pareigas, neįeinančias į psychoseksualinę sferą, minimi tokie sutrikimai, pasireiškiantys įvairiose gyvenimo srityse, dėl kurių vėliau darosi neįmanoma užmegzti tarpasmeninius san-

tykius (Góralskis, 1989), taip pat neįmanomas santuokos neišardomumas, sutuoktinių ir jų palikuonių vienybė ir gerovė (Żurrowskis, 1986). Romos Aukščiausiojo bažnytinio teismo nuosprendžiuose minimi: emocinis nebrandumas, kai asmuo domisi vien savimi, egoizmas, kai asmuo siekia viską pasiglemžti, liguistas užsispyrimas, toli pažengęs alkoholizmas (Góralskis, 1986). Remiantis medicinos mokslo ir psichologijos pasiekimais sukuriamą galimybę įtraukti į šį sąrašą visus tuos sutrikimus, dėl kurių asmuo darosi nepajėgus realizuoti santuokinę sąjungą, kurti gyvenimo ir meilės bendrystę.

Minėtųjų sutrikimų priežastis gali būti asmenybės sutrikimai, vieni iš tų psichikos sutrikimų, kurie dėl didelės simptomų įvairovės vis dar tebėra tyrinėjimų ir domesio objektas. Šiai temai skirtoje literatūroje asmenybės sutrikimai kartais skirstomi į dvi grupes: asmenybės struktūros sutrikimai ir asmenybės bruožų sutrikimai. Šitoks skirstymas grindžiamas tuo, kad skiriasi šių sutrikimų patogenezė, klinikinis vaizdas, trukmė ir stiprumas, dinamika bei taikomų gydymo būdų efektyvumas (Jakubikas, 1987, p. 235). Kai kalbama apie asmenybės struktūros sutrikimus, turimas omenyje netaisyklingas asmenybės susiformavimas, gana neseniai pradėtas vadinti „psichopatijos“ terminu; anglų kalba rašytoje literatūroje sinonimiškai vartojami terminai psichopatija, psichopatinė asmenybė, sociopatija, sociopatinė asmenybė ir antisociali asmenybė.

Netaisyklingai susiformavusios asmenybės esminiai bruožai yra: nepakankamas jausminio gyvenimo išsivystymas, instinktyviosios-emocinės sferos vyravimas prieš jausminę-pažintinę sferą. Jakubikas (1987, p. 237—238), remdamasis žymaus šios problemos specialisto Cleckley'aus pažiūromis, pabrėžia, kad minėti nukrypimai pasireiškia: nepajėgumu palaikyti nuolatinius jausminius ryšius; nuasmenintu požiūriu į seksualinį gyvenimą;

kaltės jausmo, gėdos, atsakomybės trūkumu; nemokėjimu atidėti poreikių patenkinimą; autodestruktyviu gyvenimo būdu; nenoru išvelgti tikrąsias savo nesėkmių priežastis; greitu atšalimu ir pradėtų veiksmų atsižadėjimu; nesugebėjimu planuoti tolimesnius tikslus ir numatyti savo elgesio padarinius. Kalbant apie asmenybės bruožų sutrikimus dera pabrėžti, kad minėtieji simptomai asmens elgesyje gali išryškėti, tačiau ne taip stipriai, kad juos būtų galima laikyti akivaizdžiu nukrypimu nuo psichinės normos. Jaroszyńskis (1978) mano, kad kartais jie gali būti reaktyviųjų būsenų pagrindas, o dažnai jie yra svarbus neurozės sukeliantis veiksnys. Cleckley'aus pateiktą netaisyklingųjų asmenybės bruožų apibūdinimą papildė Jaroszyńskis (1987, p. 39); jis pažymi jausmų ir siekių sferos trūkumus, bet pirmiausia — aukštesniųjų jausmų silpnumą, pasireiškiantį tokiais bruožais, kaip ilgalaikių jausminių ryšių nebuvimas bei nesugebėjimas numatyti savo elgesio padarinius, susijęs su nesugebėjimu daryti praktinės išvadas iš ankstesnės patirties. Šiems bruožams vystantis, žmogus netenka visų esminių interesų, jo siekiai darosi nepastovūs ir trumpalaikiai, jis viską meta po kelių nesėkmių ir nesištemgia išvelgti tų nesėkmių priežasčių. Minėtųjų netaisyklingų asmenybės bruožų padariniai gali būti tokie: asmuo neturi išsilavinimo, nors jo intelektas aukštas; neturi pastovių ryšių su kitais žmonėmis, tarp jų — ir šeimyninių santykių; susiformuoja nuasmenintas, nesiremiąs emociniais ryšiais požiūris į seksualinį gyvenimą; asmuo pasiduoda blogiems įpročiams (ką galima aiškinti gynybinio mechanizmo reakcijos į sunkumus kategorijomis); taip pat gali išryškėti nusikalstamos ir antisocialinės elgsenos. Kernbergas (1967) pabrėžia, kad sutrinka asmens sugebėjimas kurti patvarius emocinius ryšius su kitais žmonėmis, nors tuo pat metu jis paviršutiniškai įsitraukia į daugybę ryšių, rodydamas polinkį manipuliuoti kitais ir vadovaudamasis priešiško jausmu.

Tie ryšiai iš pažiūros nuoširdūs, bet iš tiesų jiems stinga emoci-
nės šilumos, jie paviršutiniški, nepastovūs. Pažvelgus iš šalies,
kontaktai su kitais žmonėmis atrodo taisyklingi, asmuo jaučia
didelį poreikį juos užmezginėti, tačiau jiems stinga gilumo, atsi-
davimo, pagarbos kitam žmogui, asmuo nejaučia jokio vidinio
pasipriešinimo manipuliudamas kitais.

Minėtųjų elgsenų analizė leidžia teigti, kad tokiems bruo-
žams smarkiai sustiprėjus asmuo gali tapti nepajėgus imtis es-
minių sutuoktinio pareigų ir jas vykdyti.

Šios teorinės analizės, liečiančios esminius bruožus, kuriais
pasižymi asmenys su netaisyklingai susiformavusia asmenybės
struktūra, pasitvirtina stebint elgseną žmonių, sudariusių san-
tuoką, o dabar siekiančių, kad ji būtų patvirtinta negaliojančia
dėl psichinio pobūdžio priežasčių. Žinoma, dera pabrėžti, jog
minėtosios elgsenos ne visuomet pasireiškia taip stipriai, kad
dėl jų asmuo nebepajėgtų imtis esminių sutuoktinio teisių bei
pareigų ir vykdyti jas, ir todėl jos ne visuomet sudaro pakanka-
mą teisinį pagrindą paskelbti santuokinį ryšį negaliojančiu. Taip
pat sunku pasakyti, keliais netaisyklingais bruožais turi pasižy-
mėti asmens elgsena, kad būtų galima diagnozuoti, jog tas as-
muo yra psichologiniu požiūriu nepajėgus sukurti santuokinę
bendrystę. Dažniausiai tos elgsenos būna susijusios, išryškėja
vienu metu, nors tai nėra taisyklė.

Tarp įvairių nebrandumo formų, dažnai pasitaikančių bylose,
iškeltose pagal aptariamąjį Kanono straipsnį, reikia paminėti
perdėtą, patologišką priklausomybę nuo vieno ar abiejų tėvų.
Šios priklausomybės išraiška gali būti visiškas paklusnumas jų
valiai, jų lūkesčių vykdymas, per didelis jų nuomonės paisymas,
jų nustatytų normų laikymasis. Kraštutiniu atveju — priimama
jų abejinga, atsaini, neretai neigiama nuomonė ir išankstinė nuo-
stata apie santuokos partnerį. Analizuojant tokių asmenų san-

tuokos kūrimo istorija, išaiškėja, jog dar prieš vedybas jie buvo pernelyg prisirišę prie tėvų, nenorėjo nuo jų atsiskirti. Po vedybų tokiems asmenims gali kilti stiprus noras gyventi su tėvais, nors viena iš pagrindinių sąlygų, su kuria jie buvo sutikę prieš santuoką, būtų buvęs gyvenimas atskirai nuo tėvų arba pas partnerio tėvus (tai dažna situacija kaime, kai po vedybų persikeliamą į kitą ūkį). Neilgai trukus po vedybų tėvai su savo vaiku gali netgi sudaryti koaliciją prieš antrąją pusę. Kaip nustatoma abiejų pusių tyrimais, tokios koalicijos susidaro ir asmuo tampa nuo jų priklausomas dėl menkos psichinės brandos, infantilumo, nesavarankiškumo, nusilpusių intelekto funkcijų, ypač tokiose srityse, kaip planavimas, numatymas, sugebėjimas savarankiškai imtis užduočių ir jas spręsti. Pasitaiko specifinių atvejų, kai sunku nustatyti, ar asmuo per daug priklausomas, ar nepriklausomas nuo tėvų, — ypač kaime gyvenantys asmenys, kurie yra vieninteliai galimi ūkių paveldėtojai ir kartais būna įpainioti į labai sudėtingus šeimyninius santykius.

Psichologijos požiūriu įvertinti asmens pajėgumą (ar nepajėgumą) imtis esminių sutuoktinio pareigų ir jas vykdyti nėra lengva. Kiekvieną sykį reikia nuodugniai išanalizuoti abiejų besibylinėjančių pusių gyvenimo istorijas (siekiant atsekti galimą sutrikimo genezę) ir santuokos kūrimosi istoriją, taip pat atlikti tyrimus testais. Pastarieji, nors labai vertingi, ne visada praverčia, jei nuo santuokos sudarymo būna praėjęs ilgas laiko tarpas. Santuokos trukmės analizės leidžia teigti, kad dažniausiai (nors ne visada) jos trumpumas (kartais dvi ar trys savaitės) rodo, jog abiejų besibylinėjančiųjų pusių ar vienos iš jų asmenybėje glūdi koks nors itin destruktivus veiksnys. Regis, šią hipotezę patvirtina ir stiprūs konfliktai, kilę tuoj po vedybų. Bet daug sunkiau nustatyti nepajėgumo laipsnį tokiu atveju, kai santuoka formaliu požiūriu trunka ilgesnį laiko tarpą, nors iš tiesų visą tą laiką

jokio bendrumo tarp pusių nebuvo. Kartais taip gali atsitikti dėl to, kad viena iš pusių pareiškė norą išsaugoti santuokos ryšį, nors antroji pusė neturėjo tam pozityvios motyvacijos.

Atskira problema yra toks nebrandumas, kai asmuo iš savo partnerio tikisi nuolatinio dėkingumo per visą santuokos laiką, dėl to pasijunta atstumtas ir galų gale išeina pas savo tėvus, kai sutuoktinis suserga arba gimsta vaikas, kuriam reikia deramos globos ir dėmesio. Tirtųjų asmenų pasisakymų analizė leidžia daryti išvadą, kad tokia santuoka buvo sudaryta, „tikintis geriausio“, o ne „blogiausio“, todėl vis didėjantis pareigų kiekis, partnerio liga paleidžia vengimo ir agresijos mechanizmą.

§ 4. Pavyzdžiai atvejų, kai asmuo dėl psichinio pobūdžio priežasčių yra nepakankamai brandus imtis esminių sutuoktinio pareigų ir vykdyti jas

Tai, kas aptarta iki šiol, iš esmės buvo klausimo apie nepajėgumą imtis esminių sutuoktinio pareigų ir jas vykdyti teorinė analizė. Toliau, kaip ankstesnių svarstymų iliustracijos, bus pateikta keletas pavyzdžių, kuriuose išryškėja skirtingos to nepajėgumo priežastys.

Pirmas atvejis iliustruoja nepajėgumą, kilusį dėl homoseksualinių polinkių.

Atsakovas J. B. yra kilęs iš šeimos, kurioje abu tėvai buvo alkoholikai. 5 metų amžiaus buvo paimtas į vaikų namus, turėjo sunkumų mokydamasis mokykloje, nelengvai užmegzdavo santykius su kitais vaikais, nes buvo labai nedrąsus. Teigia, kad buvo pernelyg jaudrus seksualiai, todėl nuo 9 metų amžiaus masturbavosi, o nuo 13 praktikavo homoseksualizmą, taip pat buvo susijęs jausminiais ryšiais su vyresnio amžiaus bendra-

moksliu. Jis tai aiškino poreikiu turėti artimą asmenį. Įgijo profesinį išsilavinimą, sulaukęs pilnametystės gavo atskirą vieno kambario butą, pradėjo dirbti pagal profesiją. Vis dar palaikė santykius su tuo savo draugu. Pasižymėjo teigiamais charakterio bruožais, todėl buvo mėgstamas aplinkinių. Susituokė įkalbėtas draugų ir būsimosios žmonos tėvų, kurie padėjo jam gauti Patepimo ir Šv. Komunijos sakramentą. Anot jo, santuokos sudarymo motyvas buvęs nuoširdus noras atsikratyti ankstesnės homoseksualinės praktikos. Santuoka buvo įgyvendinta praėjus kelioms savaitėms po sutuoktuvių, tačiau netrukus jis paliko žmoną ir apsigyveno pas draugą.

Aptariamuoju atveju nepajėgumo imtis esminių sutuoktinio pareigų ir jas vykdyti priežastis buvo psichoseksualinės sferos sutrikimas bei nepajėgumas išlaikyti santuokinių aktų išimtinumą bei realizuoti santuokos sutarties objektą.

Nepakankamą seksualinės sferos kontrolę iliustruoja žemiau pateikiamas pavyzdys.

Atsakovė J. B. kilusi iš daugiavaikės šeimos; tėvo alkoholizmas ir motinos gyvenimo būdas (ji nuolat turėjo sugyventinių ir nesirūpino vaikų auklėjimu) nesudarė palankių sąlygų atsakovei taisyklingai vystytis. Jai buvo sunku mokytis mokykloje, tris kartus kartojo penktos klasės kursą, pagaliau taip ir nebaigė devynmetės. Nuo 10 metų amžiaus kėlė auklėjamojo pobūdžio problemų namie ir mokykloje, būdama 15 metų pradėjo seksualinį gyvenimą. Prieš susipažindama su savo vyru turėjo ryšių su keliais vyriškiais. Būdama 18 metų ištekėjo; ikivedybinė pažintis truko neilgai ir didžiąja dalimi rėmėsi seksualiniu susižavėjimu. Netrukus po vedybų (maždaug po dviejų mėnesių) ėmė užmezginėti kontaktus su darbininkais, netoliese tiesiančiais geležinkelio atšaką. Tokį elgesį ji teisino tuo, kad vyras pasirodė esąs žmogus rimtas, „neišmanantis reikalo“, nuolat

dirbo, palikdamas ją vieną namuose, ką jai buvo sunku ištvirti. Nors nedirbo jokio profesinio darbo, ji apleido pagrindines namų ūkio pareigas, teisindamasi tuo, jog nebuvo kas jai padeda. Psichologiniais tyrimais nustatyta, kad atsakovės protinio išsivystymo lygis žemas (bendras intelekto rodiklis 80), planavimo ir numatymo funkcijos sutrikusios, ji nesistengia, greitai meta pradėtą veiklą, viskuo nusivilia po kelių nesėkmių ir per menkai sugeba kritiškai vertinti savo elgesį.

Išanalizavus šį atvejį galima teigti, kad atsakovės elgesį lėmė perdėto seksualinio jaudrumo kompleksas, dėl kurio ji užmezgė daugybę paviršutiniškų kontaktų su kitais vyrais. Jos požiūris į seksualinį gyvenimą yra nuasmeninto pobūdžio. Tai, kad ji nesugeba kritiškai vertinti savo elgesio, pasižymi gerokai per žemu moralės lygiu ir nepaiso galimų tokio elgesio padarinių, greičiausiai rodo, jog jos asmenybė netaisyklingai susiformavusi. Sunku nustatyti, kiek įtakos tam padarė žemas pažintinių funkcijų lygis, nulemtas auklėjimo aplaidumo ir polinkio „pratęsti“ atsakovės šeimoje įprastą elgesio būdą, o kiek galima įtarti protinį atsilikimą (testais gauti duomenys nėra žemesni už normą).

Toliau pateiktas atvejis leidžia neabejotinai nustatyti elgsenos sutrikimą dėl organinio smegenų pažeidimo.

Atsakovas D. B., išauklėtas gerai sutariančioje religingoje šeimoje, būdamas 17 m. amžiaus patyrė sunkią galvos traumą (iki tol vystėsi taisyklingai, nekėlė jokių auklėjimo sunkumų). Dėl šios traumos padarinių jo elgsena smarkiai pasikeitė; jis nustojo mokytis, bėgdavo iš mokyklos, pradėjo gerti alkoholį, turėjo konfliktų su įstatymu dėl vagysčių ir muštynių. 23 metų amžiaus susituokė; ieškovė ryžosi už jo tekėti, nors ir žinojo apie jo polinkį piktnaudžiauti alkoholiu bei apie tai, kad jis buvo atlikęs bausmę įkalinimo įstaigoje. Abi pusės nesutarė jau nuo pat pradžių, atsakovas pasirodė esąs įtarus, ūmus, agresyvus ir žmonos, ir ap-

linkinių atžvilgiu. Žmoną terorizavo fiziškai, grasino ją užmušias. Kartais, kitiems matant, demonstratyviai inscenizuodavo savizudybę, pjaustydamas venas. Ant kūno turėjo daugybę tatuiruočių. Darė nerūpestingo, savimi patenkinto žmogaus išpūdį. Ne kartą žadėjo žmonai pakeisti savo elgesį, prisipažindavo, kad neteisingai elgėsi su ja ir su aplinkiniais, tačiau duotų pažadų laikytis neįstengė. Santuoka iširo po pusės metų, tiesioginė priežastis buvo atsakovo įkalinimas už atvirąją vagystę.

Analizuojant atsakovo elgseną galima pažymėti, kad jos vyraujantis simptomas buvo kontaktų su kitais žmonėmis defektyvumas, sunkumai perteikiant jausmus, — to išraiška galėjo būti gausios kūno tatuiruotės. Kitas akivaizdus sutrikimas buvo tas, kad tiriamasis neįstengė įgyvendinti teisingos elgsenos postulatų, nors ir buvo reikiamai informuotas, — turimi omenyje pokalbiai su žmona, kuriai jis žadėjo pasitaisyti, taip pat įkalinimo bausmės. Kiti simptomai — tai autodestruktyvi elgsena, pasireiškusį demonstratyviais susižalojimais, stiprios ir nepastovios nuotaikos, galimų savo elgesio padarinių nepaisymas, ūmūs ir neapgalvoti veiksmai.

Kitu atveju netaisyklingą santuokos funkcionavimą lėmė stiprūs trumpalaikės atminties sutrikimai drauge su perdėtu seksualiniu aktyvumu.

Tiriamasis W. A. (29 m.), išsilavinimas vidurinis, dirba protinį darbą. Vaikystėje vystėsi taisyklingai, buvo draugiškas, lengvai užmezginėjo pažintis, mokėsi gerai. Būdamas 22 metų nukentėjo per nelaimingą atsitikimą, kurio metu buvo praradęs sąmonę. Po to pasidarė dirglus, irzlus, neprisiminė daugelio dalykų iš praeities, turėjo sunkumų įsimindamas naujus. Po metų situokė, sutuoktuvių datos neatsimena. Konfliktai su žmona prasidėjo jau iš pat pradžių, tačiau jis nepamena, dėl ko kildavo ginčai, mano, kad ji buvo per daug priklausoma nuo savo tėvų,

nenorėjo jo suprasti, nevykdė santuokinių pareigų, nenorėjo turėti su juo intymių santykių, nors jis nežino kodėl. Tiriamasis pripažįsta, kad santuoka dar sustiprino jo irzlumą ir ūmumą. Dėl to, kad konfliktai vis dažnėjo ir kad jis jautėsi žmonos nesuprastas, nusprendė ją palikti. Pokalbio metu neįstengė atgaminti svarbiausių santuokos faktų, pamesdavo pokalbio giją, kai buvo pereinama nuo vienos temos prie kitos. Pripažino, kad jam lengviau funkcionuoti, jei jis užsirašinėja įvairius duomenis, ką jis daro nenorėdamas susipainioti smulkmenose. Dirba pagal profesiją, tačiau apdairiai turi susirašęs visus darbus ir ką po ko reikia daryti. Iš pokalbio su jo žmona aiškėja, kad jis buvo ūmus, irzlus, nenuoseklus, smulkmeniškias, pernelyg jaudrus seksualiai (dažni ir ilgalaikiai kontaktai kėlė jai neigiamus jausmus). Analizuojant šiuos duomenis galima nustatyti aiškius stipraus smegenų pakenkimo požymius. Tokiam pakenkimui būdingi trumpalaikės atminties sutrikimai, perdėtas seksualinis aktyvumas, sutrikęs sugebėjimas planuoti, numatyti, įveikti sunkias situacijas. Nors tiriamasis daug kartų teigė norįs prisitaikyti prie santuokinio gyvenimo, jis nepajėgė išpildyti keliamų reikalavimų.

Pastaraisiais dviem atvejais elgsenos pokyčius galima sieti su smegenų sužalojimais, patirtais prieš santuoką. Tų asmenų funkcionavimo sutrikimo laipsnis skirtingas, tačiau jiems bendri bruožai yra nesugebėjimas kurti pozityvius santykius su žmonėmis, polinkis elgtis neapgalvotai, agresyviai, pažadų nesilaikymas, valios silpnumas. Pasirodo, tie asmenys nebuvo pajėgūs imtis esminių sutuoktinio pareigų ir jas vykdyti, nors ir teigė, kad nori išlaikyti santuoką, bei žadėjo pakeisti savo elgesį.

Baigiamosios pastabos

Ankstesniųjų svarstymų tikslas buvo išanalizuoti problemas, susijusias su santuokos patvirtinimu negaliojančia. Be

teorinių svarstymų apie santuokinės bendrystės esmę bei pagrindinių straipsnių, kuriais remiantis galima nustatyti, kad santuoka negalioja, aptarimo, pateikėme savo šios srities tyrimų trumpas analizes. Dera pažymėti, kad psichologo eksperto darbas nėra lengvas, mat jis kaupia ir pateikia prielaidas, kurios gali nulemti bažnytinio teisėjo sprendimą. Praktinėje veikloje psichologas susiduria su daugybe problemų, kurias įveikti labai sunku, o kartais ir neįmanoma. Kanonų teisės 1095 Kanone iš esmės nurodyta, kad sprendžiant, ar asmuo buvo pajėgus sudaryti santuoką, atsižvelgiama į psichikos sutrikimus, kuriais tas asmuo pasižymėjo santuokos kūrimo laikotarpiu. Betgi dažniausiai tą sunku nustatyti. Sunkumai kyla daugiausia dėl to, kad tiesos ieškoti reikia tarytum atbulomis ir kartais tenka prisikasti iki labai senų įvykių. Jei diagnozuojama, kad asmuo serga tyrimo metu, galima išsiaiškinti, jog liga darė lemiamą įtaką santuokos kūrimo laikotarpiu, tačiau kartais tokia diagnozė tik užtemdo tikrąją situacijos vaizdą.

Atskira problema gali būti tai, kad patikimais pripažinti klinikiniai testavimo metodai yra sunkiai prieinami ir brangiai kainuoja. Nuolat iškyla klausimas, ar asmenybė brandi, ar nebrandi ir kokiais kriterijais remiantis galima apibrėžti tą nebrandumo laipsnį, dėl kurio individas nepajėgus priimti motyvuotą sprendimą tuoktis arba realizuoti santuokinės sutarties objektą. Taip yra su elgsenom, kurias galima apibūdinti kaip ribines šio kriterijaus atžvilgiu. Problemų gali sukelti ir santuoką sudariusių asmenų amžius. Mat dažnai kyla sunkumų mėginant atskirti tam tikras nebrandumo formas, kurių priežastis — jaunas amžius, nuo tų, kurios yra jau patologinio pobūdžio. Tai nelengva problema, juoba kad konkretaus amžiaus žmogus gali pasižymėti skirtinga branda skirtingose asmenybės sferose.

TURINYS

Įžanga	5
--------------	---

I skyrius:

BRANDŽIOS ASMENYBĖS PSICHOLOGINĖS KONCEPCIJOS	7
--	---

Įvadas.....	7
-------------	---

§ 1. Psichoanalizė ir kaip ją suprato Sigmundas Freudas	14
§ 2. Alfredo Adlerio individualioji psichologija	29
§ 3. Karlo Gustavo Jungo analitinė psichologija	37
§ 4. Williamo Menningerio brandaus emocingumo koncepcija	58
§ 5. Gordonio Allporto brandžios asmenybės teorija	65
§ 6. Egzistencinės asmenybės teorijos	88
§ 7. Abrahamo Maslow'o humanistinė asmenybės koncepcija	109

II skyrius:

PSICHOLOGINĖS KRIZĖS	128
----------------------------	-----

§ 1. Įvairios krizės termino sampratos	128
§ 2. Krizė ir frustracija, stresas bei konfliktas	132
§ 3. Asmenybės krizių rūšys	144

III skyrius:

SAVIŽUDYBĖS	186
§ 1. Psichologinės savižudybių problemos	186
§ 2. Savižudybių epidemiologija	226

IV skyrius:

BŪDAI SUNKIOMS SITUACIJOMS ĮVEIKTI	241
§ 1. Gynybos mechanizmai ir nuostatos	242
§ 2. Psichologinis konsultavimas	260

V skyrius:

PATOLOGINIS KALTĖS JAUSMAS	269
§ 1. Patologinio kaltės jausmo genezė	269
§ 2. Skrupulingojo asmenybės ir kaip ją suprato Mailloux'as	281

Stanislawa STEUDEN

VI skyrius:

PSICHOLOGO UŽDUOTYS BYLOSE DĖL SANTUOKOS PATVIRTINIMO NEGALIOJANČIA	289
§ 1. Nepakankamas naudojimasis protu	295
§ 2. Vertinamojo suvokimo problema	296
§ 3. Psichinės sąlygos, lemiančios nepajėgumą vykdyti esmines sutuoktinių pareigas	304
§ 4. Pavyzdžiai atvejų, kai asmuo dėl psichinio pobūdžio priežasčių yra nepakankamai brandus imtis esminių sutuoktinio pareigų ir vykdyti jas	312
Baigiamosios pastabos	316

Plūžek Z.

PI-125 Pastoracinė psichologija / Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. — V.: Amžius, 1996. — 319 p.

ISBN 9986-430-38-0

Knygos pagrindą sudaro paskaitos klinikinės ir pastoracinės psichologijos klausimais, autorės kelis dešimtmečius skaitytos dvasinės seminarijose, ir medžiaga, kurią ji sukaupė gydama psichologines krizes išgyvenančius žmones. Knyga skiriama dvasinių seminarijų auklėtiniams. Tačiau ji bus įdomi kiekvienam, besidominčiam asmenybės problemomis ir norinčiam suprasti tiek kitą žmogų, tiek patį save.

UDK 159.9

Zenomena Plūžek
PASTORACINĖ PSICHOLOGIJA

Redaktorė S. Ramanauskaitė
Viršelio dailininkė ir maketo autorė R. Rekašienė
Korektorė A. Matulevičiūtė

SL 1131 Tiražas 1500. Užsakymas 448
Išleido UAB „Amžius“ leidykla, Laisvės pr. 60, 2056 Vilnius
Spausdino Poligrafinių paslaugų įmonė, Stazdelio g. 1, 2600 Vilnius

Kaina sutartinė