

HARMONINČIAI GYVENANČIO ŽMOGAUS SĄVOKA

Karlas R. Rodžersas

Įvadas

Parašiau šį straipsnį vieną iš tų žiemų, kai „ištrūkome“ iš atšiaurios Čikagos žiemos. Jei manęs neapgauna atmintis, parašiau jį 1952-1953-iais viloje (tiksliau trobelėje) Karibuose, pačioje Grenados salos pakrantėje, kur mes galėjome stebėti įpykusį Atlantą rytuose ir ramesnę, spalvingesnę Karibų jūrą vakaruose. Kai baigiau straipsnį, jis man patiko.

Vėliau pasiūliau jį garsiam psichologijos žurnalui, iš kurio redaktoriaus gavau malonų atsakymą. Buvo aišku, kad jis abejoja, ar verta straipsnį spausdinti; visų pirma jis pasiūlė man jį perrašyti, vartojant objektyvesnes sąvokas.

Aš žinojau, jog šito daryti nenoriu, bet kartu jaučiau, kaip mano straipsnis nutolęs nuo ortodoksinio psichologinio mąstymo, todėl paprašiau siau jį padauginau, kad kopijas galėčiau išdalinti.

Laikui bėgant, dažnai grįždavau prie šių idėjų vėlesniuose, galbūt labiau išbaigtuose straipsniuose. Todėl šiame straipsnyje skaitytojas ras nemažai to, su kuo yra jau susidūręs kitame kontekste. Ir vis dėlto, skaitydamas jį iš naujo dabar, džiaugiuosi, kad jis pasirodė. Suprantu, kad daugelį dalykų, kuriuos tada rašiau abejodamas, dabar išsakyčiau su tvirtesniu įsitikinimu, objektyviau.

Problema

Man atrodo, kad kiekvienas iš mūsų dažnai susimąsto apie bendrą charakteristiką asmens po psichoterapijos. Kokiomis asmenybėmis taptų žmo-

nės po mūsų terapijos, jei mes kaip terapeutai būtume tokie geri, kokie norėtume būti? Koks gi yra terapinio proceso hipotetinis tikslas, galutinis rezultatas?

Aš dažnai užduodavau sau šį klausimą ir jausdavau didėjantį nepasitenkinimą paplitusiais atsakymais. Jie atrodo perdėm slidūs, reliatyvūs, kad turėtų didesnės vertės besiformuojančiam mokslui apie asmenybę. Man atrodo, kad tais atsakymais dažnai slepiamas tendencingumas, darantis juos nepatenkinamais. Aš sutinku su visuotinais priimtu požiūriu, kad asmenybė po terapijos prisitaikys prie visuomenės. Bet prie kokios visuomenės? Prie bet kokios, nepriklausomai nuo jos ypatybių? Su tuo negaliu sutikti. Sutinku ir su daugelyje psichologijos darbų pateikiamu požiūriu, kad dėl sėkmingos terapijos poveikio žmogus pereina nuo diagnozuotos patologiškos būsenos prie normalios. Tačiau akivaizdu, kad diagnostinės kategorijos suprantamos taip prieštaringai, jog jų kaip mokslinių sąvokų vartojimas praktiškai neturi prasmės. Įr net jei žmogus tampa „normalus“, ar tai yra tinkamas terapijos rezultatas? Be to, pastaraisiais metais aš susimąščiau, ar tik psichopatologijos terminas nėra paprasčiausiai patogus indas visiems tiems asmenybės aspektams, kurių savyje labiausiai bijo diagnostai. Dėl šių ir kitų priežasčių diagnozės pakeitimas aprašant terapijos rezultatą manęs nepatenkina. Remiantis kita sąvokų sistema, laikoma, jog asmenybė po terapijos tampa psichiškai sveika. Bet kas apibrėžia psichinę sveikatą? Manau, kad Meningerio klinika ir Čikagos universiteto Konsultavimo centras apibrėžtų ją gana skirtingai. Ir beveik neabejoju, kad Tarybų Sąjunga pateiktų dar kitokį apibrėžimą.

Šie klausimai paskatino mane susimąstyti apie asmens po maksimaliai sėkmingos terapijos bruožus. Kai kuriais savo pradiniais apmąstymais norėčiau pasidalinti su jumis. Visų pirma norėčiau suformuluoti teorinį galutinio terapijos rezultato supratimą. Tikiuosi galėsiąs suformuluoti tai

tokiu būdu, kad būtų išvengta anksčiau paminėtos kritikos, o terminai galėtų būti operacionaliai apibrėžiami ir objektyviai patikrinami.

Problemos iškėlimo pagrindas

Visų pirma turėčiau paaiškinti, kad mano pagrindas - į klientą nukreipta terapija. Visai galimas dalykas, kad bet kokios sėkmingos psichoterapijos rezultatas asmenybei yra panašus, bet dabar esu mažiau tuo įsitikinęs negu anksčiau, todėl norėčiau konkretinti savo samprotavimus. Tarkim, kad mano aprašomas hipotetinis žmogus turėjo intensyvių ir ekstensyvių į klientą nukreiptos terapijos patyrių (experience), ir ši terapija buvo visiškai sėkminga, kiek tai teoriškai įmanoma. Tai reikštų, kad terapeutas sugebėjo užmegzti iš tikro glaudžius asmenybinius ir subjektyvius savitarpio santykius su klientu ne kaip mokslininkas su jo tiriamuoju subjektu, ne kaip diagnozuojantis ir gydantis gydytojas, o kaip žmogus su žmogumi. Tai reikštų, kad terapeutas suvokia klientą kaip besąlygiškai vertingą žmogų; vertingą nepriklausomai nuo aplinkybių, jo elgesio ar jausmų. Tai reiškia, kad terapeutas gali sau leisti suprasti klientą, kad jokie vidiniai barjerai netrukdo pajusti, ką jis jaustų būdamas kliento vietoje kiekvienu bendravimo momentu ir kad remdamasis savo empatišku supratimu jis gali kai ką duoti klientui. Tai reiškia, kad taip santyki audamas su klientu jautėsi pakankamai jaukiai, net nežinodamas aiškiai, kur link šis santykis kryps, patenkintas savo kuriamu klimatu, suteikiančiu galimybę klientui tapti savimi. Ši optimali terapija klientui reiškia sau pačiam keistų, nepažįstamų ir pavojingų jausmų tyrinėjimą, kuris galimas tik todėl, kad klientas palengva supranta, jog yra besąlygiškai priimamas. Tokiu būdu jis susipažįsta su savo patyrimo elementais, kuriuos anksčiau sąmoningai neįgdavo kaip per daug grėsmingus, žeidžiančius Aš struktūrą. Šiuos jausmus klien-

tas patiria visiškai pilnai, santykyje, taip, kad tuo momentu jis (klientas) yra jo baimė, ar jo pyktis, ar jo silpnumas, ar jo jėga. Ir, išgyvendamas visokiu intensyvumu šiuos labai skirtingus jausmus, jis suvokia, kad jis patyrė save; kad jis yra visi šie jausmai. Jis pastebi, kad jo elgesys keičiasi konstruktyvia linkme, remiantis naujai patirtu AŠ. Jis pagaliau supranta, kad daugiau nebereikia bijoti savo potyrių, išgyvenimo, kad juos galima laisvai priimti kaip besikeičiančio ir besivystančio AŠ dalį.

Tai tik mažytis eskizas to, kokia galėtų būti optimali į klientą nukreipta terapija. AŠ pateikiau čia jį tik kaip įvadą į pagrindinę problemą: kokie kliento asmenybės bruožai formosis po tokio patyrimo?

Asmenybės po terapijos trys bruožai

Koks gi tada optimalios psichoterapijos rezultatas? AŠ pamėginsiu sau atsakyti į šį klausimą, remdamasis klinikišku patyrimu ir tyrimų duomenimis tiek, kiek tai leistų geriau pamatyti žmogų po maksimaliai efektyvios terapijos. Kiek besukčiau galvą, ieškodamas atsakymo, aprašymas pasirodė man gana vertingas, tačiau aiškumo dėlei suskirstysiu jį į tris aspektus.

1. Šis žmogus turėtų būti atviras savo patyrimui. Tai teiginys, kuris man įgyja vis apibrėžtesnę prasmę. Tai gynybiškumo priešybė. Gynybiškumą aprašėme aukščiau kaip organizmo reakciją į potyrius, suvokiamus kaip neatitinkančius AŠ struktūros. Kad išlaikytų AŠ struktūrą, šie potyriai atsispindi sąmonėje iškreiptais simbolišiais, mažinančiais tokį neatitikimą. Tokiu būdu indidas apgina save nuo bet kokios pokyčių AŠ koncepcijoje grėsmės.

Tačiau kai žmogus būna atviras savo patyrimui, kiekvienas stimulus – atsiradęs organizme ar atėjęs iš aplinkos – laisvai perduodamas nervų sistema ir neiškraipomas savigynos mechanizmy. Čia nereikalingas "subceptron" mechanizmas,

kuris organizmą iš anksto įspėja apie Aš struktūrai grėsmingą potyrį. Priešingai, kas bebūtų stimulus – formos konfigūracijos, spalvos ar garso sukeltas impulsas sensoriniuose nervuose, ar atminties pėdsakas, ar visceraliniai baimės, malonumo ar pasibjaurėjimo jautimai – žmogus turėtų gyventi tuo ir visa tai įsisąmoninti. Tokį supratimą galbūt galėtų pagyventi konsultacijos įrašas. Jaunas specialistas 48-ajame pokalbyje kalba apie tai, koku būdu jis tapo atviresnis kai kuriems savo kūno jautimams, taip pat kitų jausmų priėmimui.

Klientas: Nemanau, kad kas nors galėtų susieti visus juntamus pokyčius. Bet pastaruoju metu iš tikrųjų pajutau, kad esu objektyvesnis ir skiriu daugiau dėmesio savo fizinei būklei. Man atrodo, kad iš savęs aš nieko per daug nesitikiu. Štai kaip tai pasireiškia: jaučiu, kad anksčiau aš stengiausi nugalėti nuovargį, kurį jausdavau po vakarienės. Dabar gi, aš neabejoju, kad esu iš tikro **pavargęs**, – nedarau savęs pavargusiu, o iš tikrųjų esu fiziologiškai silpnėjęs. Matyt, aš nuolat kritiškai žiūrėjau į savo nuovargį.

Terapeutas: Taigi jūs galite sau leisti būti pavargusiu, užuot kartu su nuovargiu dar jautę ir nepasitenkinimą juo.

Klientas: Taip, kad neturėčiau būti pavargęs. Ir, atrodo, gana išmintinga tai, kad aš galiu nepradėti tučtuojau kovoti su šiuo nuovargiu, o kartu ateina ir įsitikinimas, kad aš irgi galiu mažiau skubėti, kad būti pavargusiam nėra jau toks baisus dalykas. Be to, manau, kad iš naujo pajusti, kodėl aš turėčiau būti panašus į tėvą ir į kai kuriuos iš šių dalykų žiūrėti kaip jis. Tarkime, kad aš sirgau ir pasakyčiau jam tai; atrodytų, kad jis norėtų ką nors dėl to daryti, bet taip pat pasakytų: O, velniai rautų, dar vienas rūpestis. Arba kažką panašaus, suprantate?

Terapeutas: Tarytum iš tikro būtų kažkas erzinančio pačiame sirgime.

Klientas: Taip, aš įsitikinęs, kad mano tė-

vas taip pat nekreipia dėmesio į savo fiziologiją, kaip kad aš anksčiau. Praėjusią vasarą pasilenkiau, pasukau nugarą, išgirdau spragtelėjimą, ir viskas. Pirmąkart pajutau tikrą skausmą, iš tikro aštrų. Aš pasirodžiau gydytojui, jis pasakė, kad nėra nieko rimto, turėtų savaime praeiti, jei per daug nesilankstysiu. Na štai, tai buvo prieš kelis metus, o neseniai aš pastebėjau, o pragare, kad tai tikras skausmas ir kad jis dar tebėra, – ir tai ne dėl mano kaltės, aš manau...

T e r a p e u t a s: Apie jus tai nieko blogo nesako...

K l i e n t a s: Ne. Ir viena iš priežasčių, kodėl labiau pavargstu, negu turėčiau, galbūt yra nuolatini įtampa. Aš jau susitariau su vienu gydytoju ligoninėje, kad jis apžiūrėtų mane ir padarytų rentgenogramą ar dar ką nors. Taip sakant, spėju, kad jūs galėtumėt pasakyti, kad esu kaip tik jautresnis arba objektyviai jautrus šitam. Aš galiu tvirtai pasakyti, kad tai taip pat tinka ir tam, ką ir kiek aš valgau. Ir, kaip sakiau, tai iš tikro didelis pasikeitimas – ir, be abejo, mano santykiai su žmona ir abiem vaikais. Taip, jūs kaip tik neatpažintumėte to, jei galėtumėt pamatyti mane iš vidaus – kaip turite, manau. Nepanašiu, kad ten galėtų būti kas nors nuostabesnio, negu tikras ir nuoširdus – tikras meilės savo vaikams **jutimas**, ir tuo pat metu jos **gavimas**. Nežinau, kaip tai išreikšti. Mūsų pagarba Džudei – mūsų abiejų – taip didėja, ir mes kaip tik pastebėjome išgyvendami tokią milžinišką jos pasikeitimą – tai atrodo nuostabiškai didelis dalykas.

T e r a p e u t a s: Man atrodo, kad Jūs sakote, jog galite atidžiau įsiklausyti į save. Jei Jūsų kūnas sako, kad jis pavargęs, Jūs klausote jo ir tikite juo, o nesmerkiate; jei jis skauda, Jūs galite į tai įsiklausyti; jei juntate tikrai mylįs žmoną ar vaikus, galite tai **justi**, o tai, matyt, sukelia ir jų pasikeitimus".

Šioje, palyginti trumpoje, bet simboliškai svarbioje ištraukoje galima pastebėti nemažai to, ką

aš mėginiau pasakyti apie atvirumą patyrimui. Anksčiau jis negalėjo laisvai jausti – skausmo ar negalios, nes sirgti reikėtų būti nepageidaujamu. Jis negalėjo pajusti nei švelnumo, nei meilės savo vaiku – kadangi šie jausmai reikėtų būti silpnam, – o jis turėjo palaikyti savęs tvirto fasadą. Bet dabar jis gali būti nuoširdžiai atviras savo organizmo potyriams: jis gali būti pavargęs, kai yra pavargęs, gali jausti skausmą, kai kūnui skauda, gali laisvai patirti savo meilę dukrai ir taip pat gali jausti ir išreikšti jai savo susierzinimą, kaip kad jis sako pokalbio tęsinyje. Jis gali išgyventi viso savo organizmo potyrius, užuot neįsileidęs jų į sąmonę.

Šio prieinamumo įsisąmoninimui (availability to awareness) sąvoką pavartoju, mėgindamas paaiškinti, kaip suprantu atvirumą patyrimui. Tai galėjo būti neteisingai suprasta. Nemanau, kad šis žmogus turėtų įsisąmoninti visa, kas vyksta jame, kaip šimtakojis, jaučiąs visas savo kojas. Priešingai, jis turėtų būti laisvas tiek išgyventi jausmą subjektyviai, tiek jį suprasti. Jis galėtų patirti meilę ar skausmą, ar baimę, subjektyviai išgyvendamas tai. Arba jis galėtų abstrahuotis nuo šio subjektyvumo ir įsisąmoninti: „Man skauda“, „Aš bijau“, „Aš myliu“. Svarbiausia, kad čia nebūtų barjerų, slopinimo, kurie neleistų patirti visa, kas organizme vyksta, ir prieinamumas įsisąmoninimui yra geras barjerų nebuvimo matas.

2. Šis žmogus turėtų gyventi egzistenciškai. Aš tikiu, jog žmogui, kuris visiškai atviras savo patyrimui, visiškai be gynybiškumo, kiekvienas akimirksnis bus naujas. Kompleksinis vidinių ir išorinių stimulų derinys, esantis šiuo akimirksniu, niekada prieš tai neegzistavo kaip tik tokiu pavidalu. Todėl mūsų hipotetinis žmogus supras, kad „tai, kuo aš būsiu kitą akimirksnį, ką veiksiu, kyla iš šio akimirksnio, ir nei aš, nei kas nors kitas negali to numatyti iš anksto“.

Neretai tokius jausmus išreiškia mūsų klientai. Štai vienas terapijos pabaigoje gana sutri-

kęs sako: „Aš neužbaigiau savęs integravimo ir reorganizavimo darbo, tai tik sutrikdė, bet neatėmė drąsos, dabar aš supratau, kad tai – besitęsiantis procesas. Tai jaudina, kartais slegia, bet skatina jaustis veikiančiu ir aiškiai žinančiu, kur eini, net jei ne visada sąmoningai žinai, kur tai yra“.

Vienas iš būdų išreikšti fluidiškumui, kuris turėtų būti tokia egzistenciniame gyvenime, yra pasakymas, kad greičiau Aš ir asmenybė kils iš patyrimo, o ne patyrimas bus transformuojamas pagal iš anksto numatomą Aš struktūrą. Tai reiškia, kad žmogus greičiau tampa vykstančių organizme procesų dalyviu ir stebėtoju, o ne jų kontrolieriumi. Kita proga aš mėginu aprašyti, kaip įsivaizduoju tokį gyvenimo būdą. „Visa ši potyrių seka ir prasmė, kurią jau kažkada atskleidžiau joje, pastūmėjo mane į žavingą, bet tuo pat metu ir truputį gąsdinančią būseną. Kai tik mėginu surasti bent jau bendriausią šio patyrimo prasmę, ima atrodyti, kad leidžiu jam nešti mane pirmyn, link tikslų, kuriuos galėčiau, nors ir miglotai, apibrėžti. Jaučiu, lyg plaukčiau kartu su potyriu srove, su žavinčia galimybe aprėpti nuolatos besikeičiantį sudėtingumą“ (Rogers, 1958).

Tada toks gyvenimas akimirksnyje reiškia, kad nėra rigidiškumo, nėra griežtos organizacijos, patyrimo neužgožia struktūra. Vietoj to – maksimalus adaptyvumas, struktūros atskleidimas potyryje, tekanti, kintanti Aš ir asmenybės sandara.

Asmenybė ir Aš nuolatos keisis, yvieninteliai stabilūs elementai bus fiziologinės organizmo galimybės ir ribotumai, nuolatiniai ar periodiniai organizmo išlikimo, vystymosi, maisto, meilės, sekso ir panašūs poreikiai. Stabiliausiomis asmenybės savybėmis turėtų būti atvirumas patyrimui ir lankstus esamoje aplinkoje egzistuojančių poreikių patenkinimas.

3. Šis žmogus turėtų rasti patikimų būdų, kaip turėtų tinkamiausiai elgtis jo organizmas

kiekvienoje egzistencinėje situacijoje. Jis turėtų daryti tai, ką „jaučia esant teisinga“ esamu momentu, ir tai laikytų patikimu savo elgesio vadovu.

Leiskite paaiškinti jums atrodančią keista, čia slypinčią prasmę. Kai žmogus tampa atviras savo patyrimui, jam pasidaro prieinami visi galimi duomenys apie situaciją, kuriais jis galės remtis savo elgesyje; visuomenės reikalavimai, sudėtingi ir galbūt konfliktuojantys jo paties poreikiai; jo prisiminimai apie panašias situacijas, konkrečios situacijos unikalumo suvokimas ir kt. Kiekvienos situacijos „dinaminė sistema“, kaip ją pavadintų Krečas (1951), iš tikro turėtų būti labai sudėtinga. Bet jis galėtų leisti visam savo organizmui, dalyvaujant sąmonei, atsižvelgti į kiekvieną stimulią, poreikį ar reikalavimą, jų santykinį intensyvumą ir reikšmingumą, ir po sudėtingo apmąstymo ir įvertinimo surasti tokią veiklos kryptį, kuri labiausiai patenkintų visus jo poreikius konkrečioje situacijoje. Tinkama šiam aprašymui analogija galėtų būti žmogaus ir elektroninės skaičiavimo mašinos palyginimas. Kol jis atviras savo patyrimui, visi jo jutimų, įspūdžių, atminties, ankstesnio mokymosi, visceralinių ir vidinių būsenų duomenys perduodami mašinai. Mašina perima šią gausybę impulsų ir jėgų, įvestų kaip duomenys, ir greitai apskaičiuoja veiklos kryptį, ekonomiškiausią vektorių tenkinant poreikius šioje egzistencinėje situacijoje. Štai mūsų hipotetinės asmenybės elgesys. Daugeliui iš mūsų šį procesą daro nepatikimą neegzistencinių duomenų įtraukimas arba apskritai duomenų nebuvimas. Tai yra, kai prisiminimai ir anksčiau įgytos žinios įvedami į mašiną, lyg jie būtų realybė, o ne prisiminimai ir žinios, atsiranda klaidingi atsakymai elgesyje. Arba kai tam tikri grėsmingi potyriai yra išstumiami iš sąmonės ir taip neįleidžiami į mašiną, arba įvedami iškreipta forma, – dėl to taip pat atsiranda klaidų. Bet mūsų hipotetinis žmogus savo organizmą laiko visiškai patikimu, nes visi galimi duomenys bus panaudoti – ir tikslūs, o

ne iškreipti. Todėl jo elgesys bus maksimaliai artimas visų jo poreikių patenkinimui - tobulėjimo, artumo su kitais ir panašiai.

Pasveriant, įvertinant ir skaičiuojant jo organizmas, aišku, nėra neklystantis. Jis visada iš esamų duomenų duos geriausią galimą atsakymą, bet kartais duomenų trūksta. Tačiau dėl atvirumo patyrimui bet kokios klaidos, bet kokie netinkami elgesio padariniai bus skubiai koreguojami. Ap-skaičiavimai, kaipo tokie, bus nuolatos taisomi, kadangi bus nuolat tikrinami elgesyje.

Galbūt analogija su elektronine skaičiavimo mašina jums nepatiks. Leiskite man išsakyti tai žmoniškesnėmis sąvokomis. Mano anksčiau cituotas klientas pastebėjo, kad gali išreikšti dukrai susierzinimą, kai kažką panašaus jaučia, taip pat kaip ir meilę. Jis netgi pastebėjo save darant tai tokiu būdu, kuris ne tik sumažina jo paties įtampą, bet ir įgalina šią mažą mergaitę išsakyti savo susierzinimą. Jis apibūdina skirtumą tarp savo susierzinimo ir savo pykčio nukreipimo arba primetimo jai. Jis tęsia: „Kadangi ji iš tikrųjų nejaučia, kaip primetu jai savo jausmus, atrodo, kad tai turi atsispindėti mano veide. Galbūt ji supras tai kaip: „Taip, tėvelis pyksta, bet man nereikėtų susigūžti iš baimės“. Kadangi ji niekada šito nedaro. Tai savaime yra tema romanui, - tai aiškiai jaučiama“. Šiuo atveju, būdamas atviras savo patyrimui, jis, vadovaudamasis stulbinančia intuicija, pasirenka subtiliai valdomą elgesio būdą, kuris patenkina jo poreikį sumažinti su pykčiu susijusią įtampą, poreikį būti geru tėvu, taip pat ir poreikį patirti sveiko savo dukters vystymosi teikiamą pasitenkinimą. O visa tai jis pasiekia paprasčiausiai darydamas tai, kas jam atrodo teisinga.

Visiškai kitu lygiu tas pats kompleksinis organizmo atrenkamumas lemia tokių žmonių kaip Einšteinas mokslinį elgesį, pradėdamas vesti jį konkrečia kryptimi daug anksčiau, negu jis pats gali tai visiškai įsisąmoninti ir racionaliai pagrįsti. Šiuo periodu jis tiesiog pasitiki savo visumine

organizmo reakcija. Ir jis sako: „Per visus tuos metus aš jaučiau kryptį, jaučiau, kad einu tiesiai link kažko konkrečiau, Žinoma, labai sunku tokią jausmą išreikšti žodžiais; bet neabejotinai tai buvo kaip tik tas atvejis, kurį reikėtų aiškiai atskirti nuo vėlesnių svarstymų anie racionalią sprendimo formą" (Wertheimer, 1945). Aš tikiuosi, kad toks elgesio stilius būdingas ir asmenybei, daug gavusiai iš terapijos.

Harmoningas žmogus

Norėčiau visus šiuos tris kluožus sujungti į vientisą aprašymą. Matyti, kad klientas po teoriškai optimalios į jį nukreiptos terapijos yra harmoningai gyvenantis žmogus. Jis gali gyventi visais savo jausmais ir reakcijomis. Jis išnaudoja visą savo organizmą tam, kad kaip galima tiksliau pajustų egzistencinę situaciją iš vidaus ir iš išorės. Jis panaudoja visus nervų sistema perduodamus impulsus, panaudoja įsisąmonindamas, bet kartu suprasedamas ir tai, kad jo visas organizmas gali būti, o dažnai ir yra, išmintingesnis negu jo sąmonė. Jis gali leisti veikti savo organizmui pasirenkant iš daugybės variantų labiausiai atitinkantį momentinį elgesį.

Jis gali pasitikėti savo organizmo veikla ne todėl, kad jis neklystantis, bet dėl to, kad jis gali būti visiškai atviras visiems savo poelgių padariniams ir gali juos koreguoti, jei jie netinka konkrečioje situacijoje.

Jis gali patirti visus savo jausmus ir nebijo jokio savo jausmo, jis pats yra aplinkos faktų atsijotojas, bet kartu atviras faktams iš visų šaltinių, jis visai pasinėręs į tapsmo ir buvimo sąvimi procesą, ir taip atskleidžia, kad jis yra sveikai ir realistiškai socialus; jis gyvena esamoje akimirkoje, kartu suprasedamas, kad tai ir yra teisingiausias gyvenimas visam laikui. Jis yra harmoningai gyvenantis organizmas ir, kadangi savęs įsisąmoninimas persmelkia visus jo potyrius, jis yra harmoningai gyvenantis žmogus.

Kai kurios šio apibrėžimo išdavos

Toks yra mano bandomasis hipotetinio terapijos rezultato apibrėžimas, galutinio vaizdo, prie kurio artėja mūsų realūs klientai, bet kurio visiškai niekada nepasiekia. Man šis apibrėžimas patinka, kadangi manau, jog jis remiasi mūsų klinikinio patyrimu ir jį atitinka, be to, manau, kad jis pateikia reikšmingas klinikinės, mokslinės, filosofinės išdavos. Kai kurias iš jų ir norėčiau pateikti, kaip aš jas įsivaizduoju.

A. Atitikimas klinikinį patyrimą. Visų pirma tai sudaro klinikinio patyrimo, esant sėkmingai terapijai, pagrindą. Mes jau pažymėjome faktą, kad klientas savyje išsiugdo vertinimo atskaitos tašką; tai atitinka pasitikėjimo organizmu sąvoką. Mes aptarėme kliento pasitenkinimą tampant ir esant savimi, pasitenkinimą, susijusį su tikru gyvenimu. Mes pastebime, kad klientai toleruoja kur kas daugiau ir įvairesnių jausmų, neišskiriant ir jausmų, kurie anksčiau sukeldavo nerimą, ir kad šie jausmai sėkmingai integruojasi į jų lankstesnes asmenybes. Trumpai tariant, mano išdėstytos sąvokos, atrodo, yra pakankamai plačios, kad apimtų teigiamus terapijos rezultatus tiek, kiek mes juos žinome,

B. Ėjimas operacinių hipotezių link. Nors pateiktoji formuluotė yra spekuliatyvi, aš manau, kad ji veda prie griežtais ir operaciniais terminais formuluojamų hipotezių. Tikiu, kad tai bus nepriklaušomos nuo kultūros arba universalios, o ne skirtingos kiekvienai kultūrai hipotezės.

Akivaizdu, kad pateiktos sąvokos nėra lengvai patikrinamos ar išmatuojamos, bet, tbulėjant tyrimams šioje srityje, jų matavimas nėra neprotinga viltis. Mes jau mėginome, nors dar labai grubiai, prieiti prie atvirumo patyrimui sąvokos.

C. Painesnių prieštaravimų aiškinimas. Per kelius paskutiniuosius metus susikaupė painių faktų, liečiančių terapijos ir projekcinių testų ryšį. Tai nepatogūs faktai, kurių negalima įkomponuoti į bendrą tyrimų rezultatų kryptį. Kad ne-

trukdyčiau juose dalyvaujančių žmonių, kai kuriuos iš jų aš aprašysiu bendrais bruožais.

a. Vertinant ankstyvesnį atvejį, kuris pagal keletą kriterijų buvo vertinamas kaip labai sėkmingas, jaunas diagnostas įsigilino į Roršacho testo rezultatus po terapijos ir sušuko: „O dieve! Ar supranta terapeutas, kad šis klientas – tikras psichotikas!“

b. Dešimties atvejų Roršacho testo rezultatai buvo pateikti patyrusiam psychodiagnostui. Be nežymių svyravimų, Roršacho teste jis nepastebėjo jokių konstruktyvių pokyčių. Šis rezultatas buvo paskelbtas. Vėliau labiau patyrusi terapeutė klinicistė, besilaikanti Froido teorijos, išanalizavo tų pačių dešimties atvejų Roršacho testo rezultatus. Ji pastebėjo akivaizdų terapinį progresą. Tai sukėlė sumaištį ir niekada nebuvo publikuota.

c. Kai klinicistė išstudijavo 56 klientų Roršacho testo rezultatus prieš ir po terapijos, jai susidarė įspūdis, kad jie nerodo progreso. Vėliau, kai buvo sukurtos objektyvios vertinimo skalės, matuojančios savybes, kurios teoriškai turėtų pasikeisti į klientą nukreiptos terapijos metu, šiose skalėse buvo pastebėti reikšmingi pasikeitimai.

d. Vienu labai detaliai ištirtu ir išanalizuotu atveju, turinti darbo su projekciniais testais patyrimą ir orientuota į terapiją, klinicistė analizavo TAT rezultatus, nežinodama šio atvejo. Ji pastebėjo stulbinantį progresą. Kai ta pati TAT'o serija buvo vėliau analizuojama remiantis diagnostų sukurtomis objektyviomis skalėmis, nebuvo rasta jokių pokyčių.

e. Daugelyje atvejų, kuriuos terapeutai įvertino pagal terapijos sėkmingumą, gauta aukšta neigiamą koreliaciją tarp terapeutų vertinimų ir TAT rezultatų analizės, atliktos remiantis diagnostų sukurtomis objektyviomis skalėmis. Atvejai, kuriuos terapeutai vertino kaip sėkmingiausius pagal TAT'o skales, buvo įvertinti kaip mažiausiai sėkmingi. Atvejus, pagal TAT'o skales įvertintus kaip sėkmingiausius, terapeutai įvertino kaip akivaizdžiai gynybiškus.

Mano pateiktos teorijos ribose šie prieštaravimai pradeda atitikti suprantamą modelį. Nors mano dabartinis teiginys kol kas hipotetiškas, tačiau atrodo, jog, analizuojant po terapijos atliktų projekcinių testų duomenis, terapiškai orientuotas darbuotojas tuos pačius elementus vertina kaip progreso rodiklį, o diagnostikai orientuotas – kaip dezorganizacijos rodiklį. Kas vienam atrodo kintamumas, atvirumas patyrimui, greičiau egzistencinę negu rigidišką struktūrą, kitam gali atrodyti kaip kraštutinis gynybos trūkumas, dezorganizacija, artima chaosui. Šiaip ar taip, tai rodo pateikti faktai.

Taigi tikėtina, kad atvirumą, gebėjimą prisitaikyti ir egzistencinį gyvenimo būdą, – o tai yra žmogaus, gavusio maksimalią pagalbą terapijoje, bruožai, – diagnostas, operuojantis populiacinės normos terminais, gali palaikyti žmogaus „skilimo ženklą“. Tai, kas turtina kliento gyvenimą, populiacinių normų požiūriu gali būti laikoma... patologija. Taip galima prasmingai paaiškinti, kodėl kai kada atsiranda nesusijusių ir prieštaraujančių faktų.

D. Kūrybiškumas kaip rezultatas. Vienas iš man patinkančių mano pateiktoje teorinėje formuluotėje elementų yra kūrybiškas žmogus. Žmogus hipotetinėje terapijos pabaigoje galėtų būti vienas iš Maslou „save aktualizuojančių žmonių“. Būdamas ganėtinai atviras savo pasauliui, pasitikėdamas savo gebėjimu formuoti naujus santykius su aplinka, jis galėtų būti žmogaus tipu, „spinduliuojančiu“ kūrybos produktus ir kūrybišką gyvenimą. Jis nebūtinai turėtų būti „pritaikytas“ prie savo kultūros, ir dažniausiai, žinoma, neturėtų būti konformistas. Tačiau kai kada bet kokioje kultūroje jis turėtų gyventi konstruktyviai, harmoningai su savo kultūra, tiek, kiek to reikalauja poreikių patenkinimas. Kai kuriose kultūrinėse situacijose jis galėtų būti labai nelaimingas, bet ir toliau liktų savimi, elgtųsi taip, kad maksimaliai patenkintų esminius savo poreikius. Manau, kad tokį žmogaus tipą evoliucijos tyrinėtojas

pripažintų tinkamiausiu prisitaikyti ir išlikti besikeičiančiomis aplinkos sąlygomis. Jis galėtų kūrybiškai ir protingai prisitaikyti tiek prie naujų, tiek prie senų sąlygų. Jis turėtų būti žmoniškos evoliucijos avangardas.

E. Apie žmogaus prigimties patikimumą. Turėtų būti aišku, kad viena iš mano pateikto požiūrio išvadų yra ta, kad laisvai gyvenančio žmogaus prigimtis yra konstruktyvi ir verta pasitikėjimo. Man ši išvada neišvengiamai išplaukia iš ketvirčio amžiaus psichoterapinio darbo patyrimo. Kai mes galime išlaisvinti asmenybę nuo gynybiškumo tiek, kad ji tampa atvira daugybei savo poreikių bei aplinkos ir socialinių reikalavimų, galime pasikliauti jo reakcijomis - jos bus pozityvios, nukreiptos pirmyn, konstruktyvios. Mums nėra reikalo aiškintis, kas padės jam socializuotis, nes vienu iš esminių jo poreikių yra ryšys ir bendravimas su kitais. Kai jis visiškai būna savimi, jam nereikia pagalbos, jis realiai socializuojasi. Mums nėra reikalo aiškintis, kas kontroliuos jo agresyvius impulsus, nes būti atviru visiems savo impulsams, jo poreikis patikti kitiems ir polinkis mylėti tiek pat stiprus, kaip ir savanaudiški impulsai. Jis bus agresyvus situacijoje, kur agresija iš tikro reikalinga (adekvati), bet tai nebus nevaldomas agresijos poreikis. Kai jis atviras visam savo patyrimui, jo elgesys bet kokioje srityje yra pusiausviras ir realistiškas, t. y. elgesys, būdingas labiausiai socialiam gyvūnui, prisitaikiusiam išlikti ir vystytis.

Aš nejaučiu didelės simpatijos gana paplitusiam požiūriui, kad žmogus iš esmės yra iracionalus ir todėl jo impulsai, jei jie būtų nekontroliuojami, veiktų destruktiviai kity ir savo paties atžvilgiu. Žmogaus elgesys yra visiškai racionalus, visu savo subtiliu ir tvarkingu sudėtingumu nukreiptas į tikslus, kuriuos stengiasi pasiekti jo organizmas. Daugumos mūsų tragedija ta, kad mūsų gynyba neleidžia suprasti šito racionalumo ir tada sąmonės lygyje mes judame viena kryptimi, o organizmo lygyje - kita. Bet mūsų hipotetinis žmogus

neturėtų susidurti su tokiais barjeriais, jei būtų savo organizmo racionalumo bendrininkas. Vienintelė egzistuojanti arba būtina impulsų kontrolė galėtų būti natūralus ir vidinis poreikių suderinimas ir elgesio vektoriaus, labiausiai atitinkančio visų poreikių patenkinimą, pasirinkimas. Labai būdingas gynybiškam žmogui elgesys, - kai kraštutinis vieno poreikio (pvz., agresijos, seksualinio ar kt.) patenkinimas nustelbia kito poreikių (pvz., buvimo kartu, gilesnių tarpusavio santykių ir kt.) patenkinimą, - bus tiesiog nežinomas mūsų hipotetinei asmenybei. Ji dalyvaus plačiame organizmo savireguliacinės veiklos - tiek psichologinės, tiek fiziologinės termostatinės kontrolės, - komplekse taip, kad gyventų harmoningai su savimi ir kitais.

F. Priklausomas, bet nenumatomas elgesys. Būtu įdomu aptarti kai kurias išdavas, liečiančias optimalaus žmogaus vaizdą ir galėjimą jį numatyti. Iš mano pateiktos teorinės medžiagos turėtų būti aišku, kad konkrečiu momentu žmogų veikiančių vidinių ir išorinių stimulų derinys niekada prieš tai tokia forma neegzistavo; taip pat, kad jo elgesys yra reali reakcija į tiksliai suvokiamus internalizuotus įvykius. Todėl turėtų būti aišku, kad šis žmogus sau atrodo priklausomas, bet kartu ir detalai neprognozuojamas. Jei, pavyzdžiui, jis patenka į naują sau situaciją su autoritetingu asmeniu, jis negali numatyti, koks bus jo elgesys. Autoriteto elgesys ir jo paties vidinės reakcijos, troškimai ir kt. yra nenumatomi. Jis gali jaustis tikras, kad pasielgs tinkamai, bet iš anksto nežino kaip. Tokį požiūrį dažnai išsako klientai, ir aš manau, kad jis yra ypač svarbus.

Tačiau tai, ką sakiau apie klientą, turėtų lygiai taip pat tikti ir mokslininkui, tyrinėjančiam jo elgesį. Tyrėjui žmogaus elgesys atrodo pagrįstas, jis galimas vertinti, bet neįmanoma nuspėti ar numatyti to žmogaus elgesio specifiškumo. Štai kodėl. Jei mūsų hipotetinio draugo elgesį lemia tikslus visų sudėtingų įvykių, vykstančių konkrečių

laiko momentu, ir tik šių įvykių suvokimas, tai duomenys, būtini numatymui, aiškūs. Būtina turėti instrumentus, leidžiančius išmatuoti kiekvieną iš gausybės prieinamų stimulų, ir didelės apimties kompiuterį – labiausiai ekonomišką reakcijos vektoriaus apskaičiavimui. Kol šis skaičiavimas tęsiasi, mūsų hipotetinis žmogus jau atliko šį sudėtingą sumavimą, įvertino jį savo paties organizme ir pradėjo veikti. Jei mokslas pagaliau galėtų pakankamai kruopščiai surinkti visus šiuos duomenis, galėtų teoriškai juos išanalizuoti, priėti prie tos pačios išvados ir nusakyti žmogaus elgesį. Bet abejotina, kad jis kada nors galėtų akimirksniu surinkti ir išanalizuoti duomenis, ir ar tai būtina siekiant iš anksto numatyti būsimą elgesį.

Gal tai taps kiek aiškiau, jei aš pasiskolinsiu ir šiek tiek praplėsiu savo kolegės dr. Hedos Bolgar (Hedda Bolgar) mintis, nurodydamas, kad blogai prisitaikiusio žmogaus elgesį galima tiksliai numatyti, ir tam tikra dalimi numatymo galimybė prarandama, kai žmogus tampa atviresnis patyrimui ir gyvena egzistenciniu būdu. Blogai prisitaikiusio žmogaus elgesys tiksliai numatomas todėl, kad jis yra rigidiškas. Jei toks žmogus „išmoko“ priešiška reaguoti į autoritetus, ir jei „autoritetų blogumas“ yra jo santykių su autoritetais sampratos dalis, jei dėl to jis neigia ar iškreipia bet kokį potyrį, prieštaraujantį jo sudarytam vaizdui, tada jo elgesį galima tiksliai numatyti. Galima neabejoti, kad, patekęs į naują situaciją su autoritetu, jis elgsis priešiška. Bet juo labiau tokia terapija ar koks nors terapinis patyrimas didina šio žmogaus atvirumą patyrimui, tuo sunkiau bus numatomas jo elgesys. Tai buvo akivaizdžiai patvirtinta Mičigano tyrimuose (Kelley, 1951), mėginančiuose prognozuoti klinikinės psichologijos efektyvumą. Tyrimų metu praėjusių terapiją žmonių prognozė buvo kur kas mažiau tiksli negu grupės kaip visumos.

Tai, apie ką aš čia kalbėjau, prieštarauja bendram teiginiui, kad tolimasis psichologijos kaip

mokslo tikslas yra „žmogaus elgesio prognozavimas ir kontrolė“, teiginiui, kuris sukėlė man filosofinių prieštaravimų. Aš tvirtinu, kad kai žmogus pasiekia optimalią gyvenimo pilnatvę, jo elgesys nors ir visada būdamas teisingas ir sąlygotas, tampa vis sunkiau prognozuojamas; be to, nors ir visada būdamas priklausomas ir tinkamas, visgi ir daug sunkiau kontroliuojamas. Tai reikėtų, kad aukščiausio lygio psichologija galbūt turėtų būti labiau supratimo, o ne prognozavimo mokslas, greičiau to, kas atsitinka, teisingumo analizė negu kontrolė.

Mūsų klientai, būdami tikri, kad tai, ką jie konkrečioje situacijoje darys, bus tinkama, suprantama ir tikra, bet negalėdami iš anksto numatyti savo poelgių, patvirtina tokią mintį. Tai patvirtina ir mūsų kaip terapeutų patyrimas, kur mes kuriame tokius savitarpio santykius, kuriuose galima tikėtis, kad žmogus atskleis save, taps savimi, mokysis gyventi laisviau, tačiau kur mes negalime atspėti sekančio teiginio, sekančios terapijos fazės turinio ar konkrečios problemos sprendimo elgesio lygyje, kurį suras klientas. Bendra kryptis yra priklausoma ir, galima neabejoti, kad ji bus tinkama; bet specifinis jos turinys yra neprognozuojamas.

H. Laisvės ir determinizmo ryšys. Norėčiau dar šiek tiek nutolti nuo šios temos ir pabaigai pateikti vieną man reikšmingą filosofinę išvadą. Kurį laiką mane glumino psichoterapijoje egzistuojantis paradoksas tarp laisvės ir determinizmo. Terapiniuose santykiuose vienas iš patraukliausių subjektyvių potyrių yra tai, kad klientas jaučia savyje aiškiausią pasirinkimo jėgą. Jis yra **laisvas** – gali tapti savimi arba pasislėpti už fasado; judėti pirmyn ar trauktis; elgtis destruktiviai savo ir kitų atžvilgiu, ar pasirinkti stiprinantį savo elgesį; pasirinkti gyvenimą ar mirtį tiek fiziologine, tiek psichologine prasme. Tačiau jei mes ateiname į šią psichoterapijos sritį su objektyviais tyrimo metodais, tai, kaip ir bet kuris kitas mokslininkas, įklimpstame į visišką determiniz-

ma. Šiuo požiūriu kiekviena kliento mintis, kiekvienas jausmas ir veiksmas yra sąlygoti to, kas buvo prieš tai. Dilema, kurią aš mėginu aprašyti, niekuo nesiskiria nuo kitose srityse atskleistos, tiesiog ją perkeliu į dėmesio centrą. Čia bandžiau išreikšti tai, ką ir prieš metus parašytame straipsnyje, kur supriešinau šiuos du požiūrius. Psichoterapijos srityje „labai padidinama visa, kas subjektyvu, dvasiška, asmeniška, čia tarpusavio santykiai išgyvenami, o ne tyrinėjami, iškyla žmogus, o ne objektas, žmogus, kuris jaučia, renkasi, tikisi, veikia ne kaip automatas, o kaip žmogus. Kita vertus, mokslas reikalauja objektyviai ištirti subjektyviausius gyvenimo aspektus; suvesti į hipotezes, o galiausiai ir į teoremas visa, kas buvo laikoma labiausiai asmeniška, labiausiai dvasiška ir labiausiai liečia asmeninį pasaulį“ (Rogers, 1952).

Dabar aš nesu tiek naivus, kad manyčiau, jog išsprendžiau dilemą tarp subjektyvaus ir objektyvaus, tarp laisvės ir determinizmo. Ir vis dėlto mano pateiktas harmoningai gyvenančio žmogaus apibrėžimas leidžia iš naujo pažvelgti į šį santykį. Galima sakyti, kad optimalioje terapijoje asmenybė teisėtai patiria visišką ir absoliučią laisvę. Ji trokšta veikti ekonomiškiausiu vektoriumi visų veiksnių ir išorinių stimulių atžvilgiu, kadangi kaip tik toks elgesys gali suteikti didžiausią pasitenkinimą. Bet tai yra tas pats veiklos būdas, kuris kitu požiūriu gali būti laikomas determinuotas visų egzistencinės situacijos faktorių. Palyginkime tai su gynybiško žmogaus portretu. Jis trokšta rinktis ar renkasi konkretų veiklos būdą, bet suvokia, kad jis negali elgtis pasirinktu būdu. Jo veiklą lemia egzistencinės situacijos veiksniai, apimantys tiek jo gynybiškumą, tiek tam tikrų svarbių faktų neigimą ar iškraipymą. Todėl, be abejonės, toks elgesys neteiks visiško pasitenkinimo. Jo elgesys yra sąlygotas, bet jis nėra laisvas efektyviam pasitenkinimui. Harmoningai gyvenantį žmogus, kita vertus, ne tik patiria, bet ir išnaudoja absoliučią laisvę, kai spontaniškai, lais-

vai ir sąmoningai renkasi bei trokšta to, kas yra adekvačiai determinuota.

Aš esu beveik tikras, kad tai nėra nauja mintis filosofui, bet į ją buvo pažvelgta visiškai netikėtu rakursu, analizuojant ją asmenybės teorijoje. Man ji suteikia loginį pagrindą subjektyviai absoliučios pasirinkimo laisvės reaiybei, tokiai svarbiai terapijoje, ir tuo pat metu loginį pagrindą kertiniam mokslo akmeniui – determinizmui. Šiose ribose aš subjektyviai žvelgiu į kliento tikro pasirinkimo potyriį; taip pat kaip mokslininkas galiu tyrinėti jo elgesį kaip absoliučiai determinuotą.

I š v a d o s

Toks mano teorinis modelis, aprašantis asmenybę, besiformuojančią terapijos metu, – asmenybę, laisvai gyvenančią visa savo organizmo galimybių įvairove; asmenybę, kuri būdama realistiška, save stiprinanti, sociali ir tinkamai besielgianti, kartu yra priklausoma; kūrybišką asmenybę, kurios specifines elgesio formas nelengva numatyti; asmenybę, kuri nuolat keičiasi, nuolat formuojasi, kiekvieną akimirką atskleidžia save; kuri neužbaigtu pavidalu išplaukia iš saugumo ir laisvės potyrių terapiniame procese, ir tai yra žmogus, kurį bandžiau aprašyti jums „gryna“ forma. Aš neturėjau tikslo įtikinti jus šio požiūrio teisingumu. Turėčiau prisipažinti, kad šį straipsnį parašiau visų pirma savo paties pasitenkinimui, norėdamas praskaidrinti susikaupusias mintis. Bet jei tai paskatins jus formuluoti savo požiūrį į žmogų, besiformuojantį terapijoje, ar įgalins jus išdėstyti mano paties mąstymo klaidas, kurių aš dar nepamačiau, arba sukels jums norą šį ar kurį kitą jums pačiam susidariusį žmogaus vaizdą perkelti į objektyvius testus, tada aš būsiu visai pasiekęs tiek pirminį, tiek paskesnį tikslą.

Vertė M. Mažeikaitė

Versta iš: Psychotherapy: Research Theory and Practice. 1963. N 1. P. 17–26.