Augti padeda psichoterapija

Straipsnis žurnale „Tapati“, 2010 m., Nr. 2 (23)

Apsidairę aplinkui nesunkiai įsitikiname, kad augimas yra visoms gyvoms būtybėms būdingas procesas. Tiek gėlė, tiek medis, tiek padangėje sklandantis paukštis nuolat keičiasi: auga, bręsta, neša vaisių, paskui pradeda nykti ir miršta. Ir mes, žmonės, ne tik kažkokie būname, bet ir kiekvieną akimirką kažkokie tampame...

Nėra many „yra“, nors vyksmas aš, kitimas, nėr už manęs „yra“, nors visas aš tapimas. (L. Karsavinas)

Nuo visų gyvų būtybių skiriamės tuo, jog galime rinktis, kuo tampame: nors negalime pakeisti savo fizinės konstitucijos, lyties, biologinio amžiaus ir daugelio kitų duotybių, renkamės, kuo tampame kaip asmenys, taip pat – kiek norime augti dvasiškai.
Vienas žinomiausių būdų augti yra savo gilių troškimų įkūnijimas veikiant, kas mums atrodo prasminga: realizuojant save darbe, rūpinantis šeima, tarnaujant žmonėms.

Kitas būdas augti kasdienybėje yra žadinti savo dvasią vis naujomis kūrybinėmis versmėmis: tiek džiaugiantis kūrinijos grožiu, menu, literatūra, muzika, tiek puoselėjant savo vidinius kūrybingumo šaltinius: skoningai puošiant savo namus, fotografuojant, kas mums gražu, kuriant naujus patiekalus ir panašiai. Kūryba mums nuolat primena, kad esame ne vieni, kad turime ryšį su pasauliu, su kitais žmonėmis.
Vis dėlto savirealizacija irgi gali tapti rutina, patogiu gyvenimo būdu. Tuomet mūsų dvasia ima tarsi snūduriuoti, mūsų vidinis augimas palengva ima slopti ir netgi virsti regresu. Tai vaizdingai aprašo S. Johnsonas apsakyme „Kas paėmė mano sūrį?“ Jame pasakojama apie du žmogelius, kurie, gyvenimo labirinte suradę dideles saugyklas sūrio (simbolizuojančio komfortą), juo mėgaujasi, atsipalaiduoja, visai liaujasi tyrinėti labirintą, praranda budrumą ir nepastebi, kaip to sūrio atsargos mažėja. Pasibaigus sūriui, vienas jų ilgą laiką negali tuo patikėti ir netgi neigia tikrovę (kaip tas sūris galėjo dingti?); jį išgelbsti tik jo bičiulis, jis pripažįsta šį sukrėtimą ir leidžiasi gyvenimo labirintu ieškoti naujo sūrio.

Panašiai ir mus gyvenime iš dvasinio sąstingio pažadina sukrėtimai (liga, artimųjų

mirtis, nesėkmės, nelaimingi atsitikimai ir pan.), tačiau nuo mūsų priklauso, ar juos priimame kaip iššūkius augti. Jei ryžtamės pažvelgti į tokius įvykius kaip į savo likimo duotybes, jų neneigiame, bet apmąstome, gilinamės į jų prasmę sau, tuomet mūsų dvasios gebėjimas reflektuoti savo patirtį pasitarnauja mūsų pačių vidiniam augimui.

Tam, kad pajėgtume įprasminti kentėjimą dėl likimo smūgių, taip pat ateities nežinomybės keliamą kančią, būtina pakilti virš savo instinktyvaus polinkio bėgti nuo skausmo. Tuomet padeda tikėjimas, kad patiriami iššūkiai yra kelias į kažką aukštesnio, vertingesnio. Tai, anot religinio mąstytojo S. E. Kierkegaardo, gali būti šuolis į tikėjimą Dievu, kuris neįmanomas be rizikos ir pasiekiamas ne racionaliu galimybių apsvarstymu, bet aistringu apsisprendimu. Jei ryžtamės pradėti eiti tikėjimo keliu, renkamės sąmoningą augimą kasdienybėje, ne tik iššūkių akivaizdoje.

Vis dėlto augti įmanoma tik žmogiško ryšio dėka, nes tam būtina vis iš naujo save pažinti, o save pažinti ir patirti tikrą, kaip pažymi garsus filosofas M. Buberis, įmanoma tik užmezgant santykį su kitu žmogumi. Tiek dėl savo sužeistumo, dėl praeities traumų nulemto nepasitikėjimo kitais, dėl nežinomybės baimės ir kitų priežasčių kai kuriems žmonėms sunku atsiverti tokiam santykiui, jei niekas to nepadės padaryti. Tuomet ir gelbsti psichoterapija, suteikianti galimybę asmeniui palengva tapti vis atviresniam santykiui su žmonėmis ir pasauliu. Ir tai vyksta visų pirma ne metodų ir net ne konsultanto, bet paties susitikimo dėka. Tas susitikimas tarsi atveria naują gyvenimo erdvę, kurioje po truputį dalindamasis skausmingais patyrimais, atverdamas užgniaužtus jausmus, atskleisdamas savo vidinius prieštaravimus, gilindamasis į savo sapnus, svajones, tyrinėdamas savo bendravimą, asmuo vis labiau gyja, tampa vis vientisesnis, tvirtesnis, sąmoningesnis. Visa tai skatina kelti sau vis nuoširdesnius klausimus, vis atidžiau įsiklausyti į save, vis aiškiau užčiuopti savyje giliai glūdinčius troškimus.

Vidiniai pokyčiai prasideda dar prieš pirmąjį susitikimą, kai asmuo apsisprendžia kreiptis pagalbos. Kartais ateidami į psichoterapeuto konsultaciją klientai tikisi kažko nerealaus – kad konsultantas juos išgydys pasitelkdamas stebuklingus metodus ir ilgą laiką slėgę dalykai tiesiog išnyks. Tačiau sėkmė priklauso ne tiek nuo konsultanto, kiek nuo kliento pastangų ir, žinoma, nuo abiejų bendradarbiavimo: atvirumo, geranoriškumo, tikėjimo, gebėjimo rizikuoti ir kt. Nepaisant abipusių pastangų, įvyksta tik tai, kam pats žmogus yra pasirengęs.

Kaip papasakojo viena klientė, „Iš savo patirties dabar galiu daryti išvadą, kad jokia psichoterapija, kaip ir jokia religija, nepajėgi padėti žmogui augti, kol tam neateina laikas. Ilgus metus gali narstyti po kaulelį tas pačias problemas, gali šimtą kartų matuoti, ir vis tiek nepajudėsi iš vietos. Žinoma, krizes galbūt įveiksi lengviau nei visiškai vienas, bent jau turėsi su kuo pasikalbėti kad ir apie pačią nereikšmingiausią kasdienybę. Bet augimui reikia daug daugiau nei pašnekesio, kad ir koks intelektualus, prityręs, logiškas ir įžvalgus psichologas tą pašnekesį vestų… Esu įsitikinusi, kad kuo žmogiškesnis ir panašesnis į tikrovės santykius užsimezga ryšys tarp psichoterapeuto ir jo kliento, tuo daugiau galimybių augti ir dalintis to augimo džiaugsmais ir skausmais ne vienam iš jų, o abiem.“
Visgi mūsų naujos savasties atskleidimo procesas gana ilgas ir sudėtingas.

„Kad susiformuotume platesnį akiratį, turime norėti atsisakyti savo siauresnio akiračio, jį sunaikinti“, – rašo psichiatras M. Scottas Peckas knygoje „Nepramintuoju keliu“. Nors patogiau likti ten, kur esame, laikytis savo pasenusių įsivaizdavimų ir pamiltų minčių, „dvasinio tobulėjimo kelias veda priešinga linkme: pirmiausia prarandame tikėjimą tuo, kuo tikime; sąmoningai ieškome, kas mums nežinoma ir grėsminga; pradedame abejoti išmoktų ir anksčiau brangintų vertybių sistema“.

Tai vaizdžiai atskleista Larso van Triero filme „Manderlis“, rodančiame, kaip iš lėto keičiasi išlaisvintųjų iš vergovės vergų mąstymas. Tam, kad galėtų pradėti taisyti kiaurus savo namų stogus, jie pirmiausia turi atsisakyti savo ankstesnio požiūrio į seną šeimininkės sodą kaip į neliečiamybę ir pamatyti jį kaip galimybę, t. y. tikslingai panaudoti jo nevaisingus vaismedžius kaip medieną rūpinantis savo būstu. Tačiau vėliau tai sukelia naujų sunkumų, nes iškirtus sodą dulkių audra nusiaubia medvilnės sodinukus. Tenka vėl ieškoti išeities… Panašiai ir gyvenime vienu veiksmu negalime išspręsti visų sunkumų, pradėję juos spręsti susiduriame su vis naujais iššūkiais, tačiau taip ir atsiduriame augimo kelyje.

Minėtame filme savo mąstymą vergams keisti trukdo ne kas kita, o jų tingumas.

Tas pats tingumas stabdo ir visą vidinį augimą, nes mūsų inertiškoji asmenybės dalis linkusi priešintis viskam, kas nauja ir nepažįstama, ir atidėlioti svarbius vidinius pokyčius ateičiai. Dažnai tai susiję su kančios baime. Tačiau jei sutiksime su mūsų filosofu J. Girniumi, „kančia – mūsų visų dalia; jos šešėlis gaubia visą mūsąjį laimės ieškojimą“.

Mat kančia kyla iš įtampos, „kas aš paprastai esu kasdieniniame gyvenime ir to, kuo aš norėčiau ir turėčiau būti mano auštaisiais akimirksniais“. Taigi ji yra „ta kaina, kurią mes turime mokėti už mūsų žmogiškąją tobulybę...“ Pasak logoterapijos pradininkoV. Franklio, „pasitaiko aplinkybių, kai žmogus tegali išsipildyti iš tikrųjų kentėdamas“, todėl kartais svarbiau padėti žmogui tapti sugebančiam kentėti, t. y., tapti labiau žmogiškam. Nors psichoterapija negali išlaisvinti nuo neišvengiamo kentėjimo, ji neretai padeda išsilaisvinti nuo kentėjimo baimės. Kaip yra pasakęs garsus psichiatras K. G Jungas, psichoterapijos tikslas nėra padaryti klientą laimingą, bet aprūpinti jį atsparumu ir filosofine kantrybe, kad jis pajėgtų atlaikyti jam tenkančius kentėjimus.

Tuo tikslu kartais būtina atgręžti žmogų į tiesą ir padėti išsivaduoti iš painių saviapgaulės pinklių, trukdančių įžengti į savo žmogiškumo pilnatvę. Kito gyvo žmogaus palaikymas ir drąsinimas psichoterapijoje leidžia su tapti sau priimtinam, save statydinti, o akistata su savo sąžine sukuria būtiną augimui įtampą tarp to, kokie esame, ir to, kokie trokštame tapti. Visa tai prisideda prie mūsų tapsmo tuo, kuo mums skirta tapti, ir ne kažkuo kitu, bet tikruoju savimi.
Kas gi yra tą tapsmą įgalinanti vidinė jėga, skatinanti augti kiekvieną mūsų?

Panašu, kad tai – meilė, kurią M. Scottas Peckas apibūdina kaip troškimą išplėsti savąjį „aš“ mūsų pačių ar kitų dvasinio tobulėjimo tikslu: „Augdami mes dedame pastangas, o jas dedame todėl, kad mylime save. Meilė mus pakylėja. Ir savo meilės dėka mes padedame pakilti kitiems.“
Taigi psichoterapija mums padeda augti sužadindama mumyse anksčiau minėtus natūralius augimo išteklius: kai kartu su kitu asmeniu tyrinėdami savo pasaulį atskleidžiame sau nepažintus vidinius sodus, kai ieškodami išeities sudėtingose situacijose vis labiau imame pasikliauti savo kūrybingumu ir intuicija, kai rizikuodami būti atviri kitam asmeniui įžengiame į pažeidžiamą pasitikėjimo santykį, kai mėgindami priimti neišvengiamus gyvenimo išbandymus mokomės atsiremti į tikėjimą...

Psichoterapija, atgręždama mus į save, mums sugrąžina mūsų pačių sielą, kurią dažnai būname tarsi pametę, o mus pačius sugrąžina meilei, nuo kurios būname pabėgę.

Vis dėlto tebelieka paslaptis tai, kad šie gyvenimą keičiantys stebuklai neįvyksta pavieniui, o tik susitikus drauge.