

PATS GYVENIMAS

Ko didieji
psichologai
mus moko apie
gyvenimo pilnatvę



Frank Tallis

Frank Tallis

PATS GYVENIMAS

Ko didieji
psichologai
mus moko apie
gyvenimo pilnatvę

Iš anglų kalbos vertė Laurynas Barkauskas



VILNIUS 2021

Versta iš
THE ACT OF LIVING
by Frank Tallis

First published in the United Kingdom
in the English language in 2021 by Little, Brown,
an imprint of Little, Brown Book Group.

© Frank Tallis, 2021

© Vertimas į lietuvių kalbą, Laurynas Barkauskas, 2021

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2021

© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02631-9

Turiny

Įvadas 7

1 SKYRIUS

Kalbėjimas: paliekant nebylųjį teatrą 27

2 SKYRIUS

Saugumas: pirminiai poreikiai 51

3 SKYRIUS

Įžvalgumas: širdis turi savų priešasčių 78

4 SKYRIUS

Iškraipymas: kreivi veidrodžiai 98

5 SKYRIUS

Tapatybė: padalyta savastis 123

6 SKYRIUS

Pasakojimas: gyvenimo istorija 148

7 SKYRIUS

Narcisizmas: spoksant į šaltinį 164

8 SKYRIUS

Seksas: mirtinga mašina 185

9 SKYRIUS

Nevisavertiškumas: neadekvatumo paguoda 204

10 SKYRIUS

Norai: įsigijimo spąstai 215

11 SKYRIUS

Nelaimė: liūdesio šaknis 227

12 SKYRIUS

Prasmė: egzistencijos pagrindas 252

13 SKYRIUS

Susitaikymas: vos vieną naktį žydinti gėlė 274

Išvados 291

Padėka 307

Bibliografinės nuorodos 309

Įvadas

Gyvenimas turi tik vieną prasmę – patį gyvenimą.

Erich Fromm. *Pabėgimas iš laisvės* (1941)

Eilinis žmogus nesunkiai išvardytų penkis filosofus. Platonas, Aristotelis, Descartes, Nietzsche ir Sartre'as taip dažnai minimi mūsų skaitomose knygose, kad daugeliui jie puikiai pažįstami. Tačiau jei to paties žmogaus paprašytume išvardyti penkis žymius psichoterapeutus, ši užduotis pasirodytų kur kas sudėtingesnė, o gal net neįveikiama. Turbūt į galvą ateitų Freudo ir Jungo vardai, bet su kitais būtų sunkiau. Vyresnieji galbūt prisimintų R. D. Laingą, kuris XX a. septintajame dešimtmetyje buvo tikra įžymybė. Taigi viso labo trys asmenys. Dauguma niekada negirdėjo apie tokius psichoterapeutus kaip Fritzas Perlsas, Vilhelmas Reichas, Donaldas Winnicottas ar Albertas Ellis. Ir jie tikrai nepajėgtų įvardyti šiuolaikinių psichoterapeutų, tarkim, Francine Shapiro ar Steve'o Hayeso.

Nepaisant to, didieji psichoterapeutai daug kalba apie žmogaus būklę. Psichoterapija, kaip nuosekli žinių visuma, savo ambicija, užmoju ir nauda prilygsta bet kuriai kitai mokslinei

tradicijai. Vis dėlto ji retai tokia laikoma. Apmaudu, bet mes į psichoterapiją žvelgiame pačia siauriausia prasme – vien kaip į psichikos ligos gydymą. Nors klinikinė psichoterapijos istorija ir reikšminga, jos intelektinis palikimas yra daug aktualesnis. Jis gali atverti naujų perspektyvų svarstant „didžiuosius klausimus“, kurie paprastai patikimi filosofams ir religiniams lyderiams. Kas aš? Kodėl aš čia? Kaip turėčiau gyventi?

Nors psichoterapija (siaurąja prasme) egzistuoja jau nuo tada, kai gydytojai pradėjo guosti pacientus ir jiems duoti patarimus, tik XIX a. kultūrinės ir mokslinės prielaidos tampa palankios atsirasti psichoanalizei – pirmajai tikrai moderniai psichoterapijos formai.

Sigmundas Freudas karjerą pradėjo nuo nervinių ląstelių tyrimų laboratorijoje ir tik vėliau tapo neurologu bei psichanalizės pradininku. Palyginti su amžininkais – galbūt išskyrus filosofą ir psichologą Pierre'ą Janet, – Freudas buvo pats ambicingiausias teoretikas. Sujungdamas prancūzų psichopatologiją, vokiečių psichofiziką ir seksologiją, jis meistriškai sukūrė lankstų proto modelį, turintį milžinišką aiškinamąją galią. Atėjus tinkamam metui psichanalizė peržengė grynai medicininės sferos ribas. Naujasis Freudas „mokslas“ pateikė originalių įžvalgų meno, spekulatyvios priešistorės ir religijos srityse. XX a. trečiajame dešimtmetyje jis pareiškė, kad „psichanalizė nėra medicinos šaka“. Mąstytojas nerimavo, jog į ją bus žvelgiama vien kaip į gydymo metodą, o jis buvo įsitikinęs, kad veikiau atrado kažką panašaus į „pasaulėžiūrą“. Freudas klinikinis darbas buvo tik įžanga, kelias į protą, kuris galiausiai nuves į svarbius, su medicina nesusijusius atradimus. Psichanalizė gali paaiškinti ne tik isteriją bei neurozę,

bet ir meilę, geismą, sapnus, vaiduoklius, smurtą, literatūrą ir minios elgesį. Ją netgi galima pasitelkti siekiant įsiskverbti į seniai mirusių kūrybingų genijų, pavyzdžiui, Leonardo da Vinci ir Buonarroto Michelangelo, protus.

Freudas psichoanalizę palygino su elektra. Pastaroji naudojama ligoninėse, tarkim, darant rentgeno nuotraukas, bet ji nėra besąlygiškai „medicininė“. Elektra – radijo imtuvų, tramvajų ir gatvės žibintų varomoji jėga. Ligoninių aprūpinimas energija tėra vienas iš jos panaudojimo būdų. Ši analogija pritaikoma ne tik psichoanalizei, bet ir visai psichoterapijai. Psichoterapeutų idėjas galima pritaikyti gydant psichikos ligas, bet jos taip pat gali atskleisti, kaip veikia protas, kaip jis siejasi su kitais ir kaip protai funkcionuoja skirtingose kultūrose. Šias idėjas taip pat galima pasitelkti siekiant atsakyti į dar antikos laikais svarstytus klausimus apie idealų gyvenimo būdą (vadinamąjį „gerąjį gyvenimą“ arba eudemoniją).

Jei psichoterapija yra tradicija, galinti pateikti naudingos informacijos ir patarimų ne tik medicinos srityje, kodėl gi mes, visuomenė, dažniau nepažvelgiame į psichoterapijos literatūrą, grūdamiesi su gyvenimo problemomis? Šiaip ar taip gyvenimo problemos yra svarbiausias jos rūpestis. Pagrindinė priežastis ta, kad susidomėjęs neprofesionalas tuojau susiduria su nesuprantama kalba. Ko galime tikėtis susipažinę su svarbiausiais Geštalto terapijos ar logoterapijos principais? Nesunku numanyti, ką reiškia širdies chirurgo specialybė, nes visi žinome, kas yra širdis. Tačiau kodėl pirminė terapija vadinama pirmine ir apie kokius sandorius kalbama sandorių analizėje? Tokia neaiški psichoterapijos terminologija paprastai atima norą domėtis toliau.

Net paties psichoterapijos termino vartosena dažnai kelia painiavą. Pavyzdžiui, kai kurių ligoninių psichoterapijos skyriuose taikomos su Freudu ir psichoanalize siejamos gydymo priemonės. Su Freudu tradicija nesusijęs psichologinis gydymas gali būti teikiamas kur nors kitur toje pačioje ligoninėje. Taip sudaromas įspūdis, kad tam tikros psichologinio gydymo formos vadinamos psichoterapija, o kitos – ne, tačiau iš tiesų visas psichologinio (o ne farmakologinio) gydymo formas galima vadinti psichoterapija.

Kone visas psichoterapijos formas sieja pokalbis ir pasiklivimu grįstas santykis*. Joms taip pat būdingas bendras tikslas: sumažinti sielvartą, net jei trumpuoju laikotarpiu tai reikštų stojimą akistaton su sunkiomis tiesomis ir tikrove. Technika įvairuoja priklausomai nuo to, kuria teorija remiasi gydymo procesas. Kai kurie metodai – tiriamieji, kiti – nurodomieji; vienais mėginama susigrąžinti nepasiekiamus prisiminimus, kitais – pakeisti nenaudingus įsitikinimus; kai kurie skatina gilesnį savęs pažinimą, o kiti bando suteikti įveikos įgūdžių. Ir taip toliau. Freudų psichoanalizė yra žymiausia ir labiausiai įsitvirtinusi psichoterapijos forma. Mums visiems pažįstama už atsilošusio paciento sėdinčio barzdoto terapeuto klišė. Tačiau šis populiarus Freudų psichoterapijos vaizdinys iš tikrųjų klaidingas. Juo sudaromas įspūdis, kad psichoanalizė yra vienoda ir nekintama. Iš tikrųjų Freudas psichoanalizę nuolatos tobulindavo, o ir po jo mirties ji plėtojosi toliau.

* Pasitaiko išimčių: kai kurios intervencijos automatizuotos ir pateikiamos telefonu arba internetu. Būna ir programėlių, skirtų žmonėms padėti tvarkytis su tokiais problemomis kaip nerimas, depresija ir potrauminis sindromas. Nepaisant to, didžioji dauguma psichoterapijų pagrįstos dialogu ir tiesioginiu kontaktu, o pokalbių pobūdis bei terapinė santykio reikšmė skiriasi priklausomai nuo taikomos psichoterapijos rūšies.

Šiandien egzistuojančių psichoterapijos tipų gausybę galima suskirstyti į tris pagrindines grupes: psichoanalitinę, humanistinę-egzistencinę ir kognityvinę-biheivioristinę. Psichoanalizė susitelkia į pasąmonėje glūdinčių prisiminimų atgavimą ir tvarkymąsi su įtampa, kylančia primityviems troškimams susidūrus su moraliniais ir socialiniais lūkesčiais. Humanistinė-egzistencinė mokykla pabrėžia autonomijos ir autentiškumo svarbą: kaip tinkamai pasirinkti, priimti atsakomybę, rasti prasmę ir siekti asmeninio tobulėjimo. O kognityvinė-biheivioristinė stovykla sielvartą sieja su nemaloniomis mokymosi patirtimis, klaidingu mąstymu ir disfunkcinių įsitikinimų susiformavimu. Šie itin supaprastinti apibūdinimai bus išdėstyti detaliau tolesniuose skyriuose.

Nuo Freudo laikų psichoterapijos istorija neatsiejama nuo nesibaigiančių ginčų. Tiek tarp skirtingų mokyklų, tiek jų viduje visada tvyro priešiškas, todėl susidaro įspūdis, kad psichoterapija susiskaldžiusi. Neatrodo, jog egzistuoję kažkokia „tradicija“, iš kurios galima būtų ko nors išmokti. Vis dėlto nors skirtumai tarp psichoterapijos mokyklų yra, dėl daugybės dalykų ir sutariama. Psichoterapijos mokyklos primena archipelagą. Virš vandens regime padrikas salas, bet panėrę giliau išvystame, kad šios individualios uolų kolonos priklauso tam pačiam sausumos masyvui. Kuo didesnę gylį pasiekiame, tuo darosi aiškiau, jog visos salos atsiremia į panašų (ar net tą patį) pamatą.

Išskyrus Freudą ir psichoanalizę, intelektualinė psichoterapijos paveldas išlieka santykinai nepažintas. Iš tikrųjų su juo susiduriama kone išimtinai konsultavimo kabinetuose ir akademinėje bendruomenėje. Žurnaluose ir interneto svetainėse

apstu populiariosios psichologijos straipsnių, tačiau pagrindinės svarbiausių psichoterapeutų idėjos paprastai būna arba iškreipiamos, arba pernelyg supaprastinamos. Apmaudu, nes mums dabar itin reikia tikrų psichologinių žinių.

Palyginti su praėjusiomis kartomis, mes turime puikią prieigą prie informacijos, daugiau asmens laisvių, materialių patogumų, turto ir mūsų ilgesnė gyvenimo trukmė. Vis dėlto daugybė žmonių yra prislėgti, sunerimę ar nepatenkinti. Psichikos sveikatos statistika rodo, kad gerėjant gyvenimui mes (ir mūsų vaikai) tampame vis liūdnesni, nerimastingesni ir vienišesni. Galima numanyti, jog dėl šurpau COVID-19 pandemijos sukrėtimo šie skaičiai augs tiek trumpuoju, tiek ilguoju laikotarpiu.

Šiuo metu psichikos ligomis sergančių žmonių skaičius yra beprecedentis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, savižudybės nusineša daugiau gyvybių pasaulyje nei karai, žmogžudystės, mirties bausmės ir teroro išpuoliai kartu sudėjus. Taip prarandamas beveik milijonas žmonių per metus¹. Kas keturiasdešimt sekundžių žmogus kažkur pasirenka mirtį, dažnai kraupiu būdu. Šiems individams vien buvimas sąmoningiems tapo nepakeliamai skausmingas. Išsivysčiusiame pasaulyje savižudybė yra pagrindinė žmonių nuo penkiolikos iki keturiasdešimt devynerių metų mirties priežastis. Šiuo atžvilgiu ji pralenkė širdies ligas ir vėžį.

Psichikos ligos paplitusios tiek, kad visų paveiktųjų aprūpinimas tinkamu gydymu ir slauga tapo nebeįmanomas. Politikai tik neseniai pripažino finansinį šios augančios krizės poveikį. „Subjektyviai gera savijauta“ dabar vertinama kaip kapitalo forma, o psichikos sveikata įgijo ypatingą reikšmę

„laimės ekonomikoje“. Šis naujas požiūris į fiskalinį valdymą paremtas idėja, kad ilgainiui visos nelaimingos šalys nuskurstą. Psichikos ligos daug kainuoja. Psichologinės problemos yra pati dažniausia priežastis, kodėl žmonės neateina į darbą; skaičiuojama, kad prarastų produktyvių darbo dienų piniginė išraiška moderniose ekonomikose siekia šimtus milijardų. Vien depresijos ekonominė našta JAV ekonomikai vertinama 210 milijardų dolerių per metus – šis skaičius viršija bendrą kelių mažesnių šalių BVP. Egzistuoja tiesioginės arba „matomos išlaidos“ (pavyzdžiui, vaistai, psichoterapija, hospitalizacijos) ir netiesioginės arba „nematomos išlaidos“ (pavyzdžiui, sumažėjęs produktyvumas, ankstyvas išėjimas į pensiją). Remdamasi 2010 m. duomenimis, 2016 m. Europos molekulinės biologijos organizacija paskelbė ataskaitą, kurioje apskaičiuotos tiesioginės ir netiesioginės psichikos ligų ekonominės išlaidos siekė 2,5 tūkstančius milijardų dolerių.

Kaip praneša Pasaulio sveikatos organizacija, pusės psichikos ligomis sergančiųjų simptomai pasireiškia nesulaukus keturiolikos. Per pastaruosius keletą metų daugelis ligų sunkumo rodiklių išaugo dvigubai ar net keturgubai. Pavyzdžiui, Nacionalinės sveikatos tarnybos atlikta apklausa apie suaugusiųjų psichikos ligas nustatė, kad nuo 2000 m. iki 2014 m. save žalojančių suaugusiųjų skaičius Anglijoje išaugo du kartus. *The Lancet* žurnale 2019 m. paskelbtas tyrimas nustatė, jog nesavižudiškos savižalos paplitimas tarp moterų ir merginų nuo šešiolikos iki dvidešimt ketverių Anglijoje padidėjo nuo 6,5 proc. 2000 metais iki 19,7 proc. 2014 metais. Psichologinėmis problemoms gydyti skirtų išrašomų vaistų vartojimas išaugo daugmaž proporcingai. Remiantis skaitmeniniais

Nacionalinės sveikatos tarnybos duomenimis, 2018 m. Anglijoje išrašyta 70,9 milijonų receptų antidepresantams (beveik dvigubai daugiau nei 2008 m.). Jei nebūtų prieinamas santykinai nebrangus ir lengvai suteikiamas farmakologinis gydymas, situacija tikriausiai būtų žymiai blogesnė. Pasauliniu mastu kiekvienais metais vienas iš devynių žmonių turi nerimo sutrikimų. Septyni milijonai jų gyvena Jungtinėje Karalystėje, o trisdešimt penki milijonai – JAV².

Kai kurie teigia, kad į šiuolaikinę psichikos ligų statistiką reikėtų žvelgti atsargiai, nes ji neatspindi „tikrųjų“ tendencijų. Sumažėjusi stigma skatina daugiau žmonių pranešti apie savo simptomus, per pastaruosius penkiasdešimt metų diagnostika tapo išsamesnė, o dėl geresnio profesinio parengimo nustatoma daugiau atvejų. Tokio tipo argumentai neįtikina, nes, kad ir kaip pasirinktume interpretuoti psichikos sveikatos statistiką, akivaizdu, jog ji aprašo krizėje atsidūrusią visuomenę.

Sunku tiksliai nustatyti, kada paprastas liūdesys tampa klinicine būkle. Diagnostiniais kriterijais mėginama normalų liūdesį atskirti nuo nenormalaus, tačiau kone visos diagnostikos sistemos yra netobulos ir daugiau ar mažiau priklauso nuo susitarimo. Nėra jokio galutinio biologinio testo, tarkim, kraujo testo, kuriuo būtų galima nustatyti psichikos ligą. Dabartinė psichikos sveikatos statistika rodo, kad psichologinės problemos paveikia tiek daug žmonių, jog tai, kas anksčiau laikyta nenormalia būkle, tampa vis labiau tipiška. Be didžiulio skaičiaus žmonių, atitinkančių diagnostinius kriterijus, dar yra tie, kurie, nors ir nėra „sergantys“, nefunkcionuoja optimaliai. Žmonės jaučia, kad gyvenime kažkas ne

taip – kažko trūksta. Juos kankina abejonės dėl tikslo, jie nori daugiau. „Negi čia jau viskas?“ Santykinė biologinių ir psichologinių veiksnių įtaka psichikos ligoms varijuoja priklausomai nuo žmogaus; vis dėlto, turint omenyje, kad per pastaruosius dešimt tūkstančių metų smegenys visiškai nepakito, labai tikėtina, jog prie augančio psichikos ligų skaičiaus ir nepasitenkinimo labiausiai prisidėjo modernus gyvenimas.

Pagal dabartinį supratimą, modernybė reiškia po pramonės revoliucijos vykusius technologinius ir socialinius pokyčius. 1869 m. amerikiečių gydytojas George'as Beardas pradėjo diagnozuoti neurasteniją kaip psichiatrinę ligą – grupę simptomų, išsiskiriančių nerviniu išsekimu ir negalavimu, kurių priežastimi jis laikė greitą miesto gyvenimo tempą. Santykį tarp modernybės ir psichikos ligų vėliau nagrinėjo Freudas knygoje *Civilizacija ir ja nepatenkintieji*. Šioje 1930 m. išleistoje ilgoje esė pateikiama turbūt pati žymiausia psichologijos teorijos tezės analizė: gyvenimas moderniaame pasaulyje sukelia stresą ir įtampą, kurie turi žalingą poveikį psichologinei žmonių sveikatai. Knygoje *Freud and Man's Soul* (*Freudas ir žmogaus siela*) psichoanalitikas Bruno Bettelheimas teigia, jog *Civilizacija ir ja nepatenkintieji* yra klaidinantis originalaus Freud'o knygos pavadinimo „Das Unbehagen in der Kultur“ vertimas. Angliškai tiksliau būtų „Nerimas kultūroje“. Vokiškame pavadinime nėra žodelio „ir“ – jungtuko, implikuojančio „civilizacija“ vadinamą dalyką ir tai, kad dalis civilizuotų žmonių yra „nepatenkinti“ (Freudas nemėgo žodžio „nepasitenkinimas“ ir pirmenybę teikė „nerimui“ arba „nepatogumui“). Bettelheimas atkreipė dėmesį, jog vokiškame pavadinime „nerimas“ ir „kultūra“ yra neatsiejami. Jei gyveni

moderniame pasaulyje, tu bent tam tikru mastu jautiesi nepatogiai ir esi nelaimingas. Tai neišvengiama.

Freudo pozicija visiškai dera su evoliucinės psichologijos teorija. Mes išsivystėme gyventi vienoje aplinkoje, tačiau iš tikrųjų gyvename kitoje ir kuo greičiau ji keičiasi, tuo labiau mūsų smegenys atsilieka, nesugebėdamos prisitaikyti ir prisiderinti prie naujų poreikių. Dabar didžiąją gyvenimo dalį leidžiame visiškai naujoje aplinkoje – elektroninėje erdvėje. Pats internetas nėra blogis, tačiau daug nepatogumų ir nerimo atsirado dėl mūsų riboto gebėjimo greitai, sveikai prisitaikyti, ypač kalbant apie socialinius tinklus. Nustatyta sąsaja tarp psichikos ligų, ypač jaunuolių, ir prie ekrano praleidžiamo laiko. Egzistuojantys tyrimai tikrai problemiški: prastai apibrėžti kintamieji, tiesioginių priežastinių duomenų stoka ir selektyvūs pranešimai, skirti paremti kritinius argumentus³. Vis dėlto kasmetinės JAV atliekamos daugiau nei milijono jaunuolių apklausos nuo 2012 m. rodo staigų psichologinės savijautos (savigarbos, pasitenkinimo gyvenimu, laimės) pablogėjimą. Ekspertai padarė išvadą, kad labiausiai tikėtinas šio nuosmukio paaiškinimas yra spartus išmaniųjų telefonų paplitimas tarp paauglių⁴. Lengva apibūdinti interneto kritikus kaip luditus ar panikos kėlėjus, bet prie jų prisijungė ir Timas Berners-Lee – interneto išradėjas⁵. Jis teigia, kad „internetu technologijomis susaistyta žmonija veikia distopiškai“.

Pirmojo savigalbos bestselerio pavadinimas buvo pažodinis – *Self-Help* (*Savigalba*). Samuelio Smilesio parašyta knyga išleista 1859 m. – tais pačiais metais kaip ir Darwino *Rūšių atsiradimas*. Nuo to laiko savigalbos industrija vis augo, ji ir toliau plečiasi. 2018 m. savigalbos knygų pardavimai Jungti-

nėje Karalystėje padidėjo 20 proc.⁶ Lentynos linksta nuo šių knygų svorio. Daugybėje jų pateikiamos idėjos apie gyvenimą yra pasiskolintos iš alternatyvių kultūrinių perspektyvų, garsių rašytojų ir istorinių asmenybių, filosofinių mokyklų ar populiariosios psichologijos. Kitose sutraukiamos įvairių garsių guru mintys ir apmąstymai. Kartais savigalbos užmojai pasireiškia netikėtai. Neseniai pasirodęs ir didžiulio pripažinimo sulaukęs bestseleris išreklamuotas kaip darbas, galintis pagilinti skaitytojo supratimą apie gyvenimą kapojant, kraunant ir džiovinant malkas. Šioje knygoje recenzentai surado (pats autorius to tikriausiai nė nenumatė) taisyklių apie transcendenciją ir gerą savijautą. Akivaizdu, kad žmonėms žūt-būt reikia atsakymų. Nors charizmatiški veikėjai nuramina, o įkvepiantys šūkiai gali pakelti nuotaiką ir suteikti motyvaciją, teigiamas šių priemonių poveikis tikriausiai yra trumpalaikis. Iš naujo susidūrus su tikrove skausmingai suvokiama, kad niekas iš tiesų nepasikeitė. Pabudus vidury nakties ir pažvelgus į tamsą paaiškėja, kad egzistenciniai absoliutai vis dar mus sunkiai slegia.

Moderniam gyvenimui būdingas karštligiškas veiklumas rodo, kad daugybė žmonių įsitraukę į nepaliaujamas ir nenaudingas paieškas. Mes skubame nuo vieno dalyko prie kito, regis, įsisukę į begalinius malonumų patenkinimo ir nusivylimo ciklus: pinigai, dietos, kosmetika, socialiniai tinklai, automobiliai, žaidimai, išmanieji telefonai – tai tendencijos, mados, greitai praeinančios užgaidos. Ar visa tai esmingų, nematomų, bet vis vien tikrų ir pasiekiamų dalykų pakaitalas, o gal vien pramogos, padedančios išvengti tuštumos jausmo, kuris kitaip mus visiškai užvaldytų?

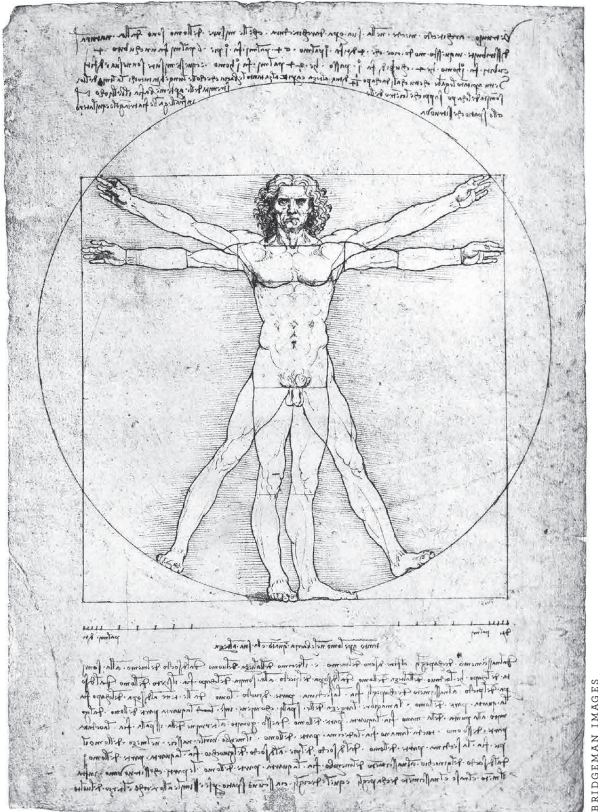
Kai užduodame didžiuosius klausimus, siekiame atsakymų, kurie būtų logiškai pagrįsti, išplauktų iš nuoseklios intelektualinės sistemos ar būtų patvirtinti stebėjimų.

Freudas ir jo pasekėjai tyrė liūdesį ir gilinosi į protą, kad atrastų liūdesio priežastis. Atmetę religinę dogmą ir filosofines abstrakcijas, jie išplėtojo pakartotiniais ir sistemingais tyrimais besiremiančias teorijas. Suvokta, kad žmogiški klausimai reikalauja žmogiškų atsakymų ir kad nesupratus, ką reiškia būti žmogumi, nebus jokių atsakymų.

Psichoterapeutai jau daugiau nei šimtą metų plėtoja ir tobulina žmogaus proto modelius. Jie siekia sumažinti žmonių sielvartą ir siūlo savo pagalbą tiems, kurie nori priimti geresnius sprendimus. Kolektyvinis psichoterapeutų darbas palaido itin ambicingą Freudo psichoanalizės projektą – jo viltį, kad psichoanalizė galiausiai taps plačiai pripažinta kaip daugiau nei medicinos šaka, o veikia kaip bendra pažiūrų sistema, aktuali ir pritaikoma ne vien psichiatrinių ligų gydymui.

Žvelgdami į žmogų, psichoterapeutai mato visiškai kitokią būtybę nei, tarkim, mato filosofas ar kunigas. Jie dažnai teikia ypatingą reikšmę tiems žmogiškos patirties aspektams, kuriuos kitos disciplinos laiko trivialiais, nesvarbiais ar nemaloniais. Freudas noriai gilinosi į žmogaus gyvenimo elementus, kurie iki jo paprastai buvo ignoruojami, pavyzdžiui, tuštinimasis, vaikystės prisiminimai, primityvūs potraukiai ir polinkis juokauti. Šiuo atžvilgiu psichoterapija yra iš dalies bebaimė. Ji priešinasi žmogaus būklės aukštinimui ir visada pripažįsta šiurkščią kūniškumo tikrovę.

Žymusis Leonardo da Vinci brėžinys, vaizduojantis žmogaus kūno proporcijas pagal romėnų architektą Vitruvijų,



BRIDGEMAN IMAGES

dažnai reprodukuojamas siekiant atspindėti žmogaus intelekto galią ir žmonijos pranašumą. Žmogiškųjų formų simetrijos ir matematinis tobulumas neva rodo mūsų kosmologinę reikšmę. Freudas ir kiti didieji psichoterapeutai apverčia Vitruvijaus išskirtinumą. Jie riboja mūsų narcisistinius polinkius, patardami mums matyti save tokius, kokie iš tikrųjų esame, – nei pasaulio centre, nei sukilnintus plataus simbolizmo.

Žmogaus prigimtį formavo panašūs evoliuciniai veiksniai. Turime identiškas nervų sistemas, visi patiriame pagrindines emocijas, o mus motyvuoja tos pačios „varos“. Genetikai dažnai primena, jog 96 proc. mūsų DNR sutampa su šimpanzių. Jei esame tokie artimi savo giminaičiams gyvūnams, tada fundamentalūs skirtumai tarp mūsų yra itin menki. Net žmonės iš visiškai skirtingų pasaulio vietų yra labiau panašūs nei skirtingi, o kai augama toje pačioje kultūroje, žmonių poreikiai, troškimai ir svajonės susilieja.

Pasirinkimas kaip gyventi, yra labai individualus: tai, kas tinka vienam žmogui, gali visiškai netikti jo kaimynui. Tačiau skausmas visada išlieka skausmingas, o malonumas – visada malonus. Galime būti nepatenkinti dėl skirtingų priežasčių, bet šio nepasitenkinimo kokybė, jo išjausta esmė išlieka tokia pati.

Jeigu mes grumiamės su tomis pačiomis gyvenimo problemomis, kodėl taip retai ieškome atsakymų psichoterapijos idėjų saugykloje? Viena iš kliūčių – nesuprantama terminologija. Kita – psichoterapijos mokyklos. Psichoterapija taip pat kaltinama intelektiniu skurdumu, absurdu ir šarlatanizmu. Kai vienas pirmųjų Freudo kolegų Alfredas Adleris buvo išjuoktas dėl to, jog palaiko idėjas, kurios tiesiog remiasi sveiku protu, jis atkirto: „O kuo blogai sveikas protas?“ Jei psichoterapijos teikiami patarimai kartais būna paprasti ir atitinka patirtį, tai, be abejo, yra siekiamybė.

Kaltinimai dėl absurdo paprastai metami psichoanalizei. Pavyzdžiui, Freudo lytinės brandos teorija, besiremianti ankstyvais seksualiniais jausmais ir gėdingais kraujomaišos potraukiais, nuo pat pradžių šokiravo komentatorius.

Vis dėlto per pastaruosius trisdešimt metų šią teoriją bent iš dalies patvirtino keli gerbtini šaltiniai, ypač neuromokslai ir evoliucinė biologija, o daugelis žymių mokslininkų žavisi bendrais Freudo pasiekimais. 2012 m. pasirodžiusioje knygoje *The Age of Insight (Išvalgų metas)* Nobelio premiją už darbą atminties kaupimo ir smegenų srityje gavęs Ericas Kandelis apibendrina taip: „Sutariama, kad Freudo proto teorija yra monumentalus modernios minties pasiekimas. Nepaisant akivaizdaus jos trūkumo – nesirėmimo empiriniais duomenimis, – praėjus visam amžiui ji išlieka, ko gero, pati įtakingiausia ir nuosekliausia mūsų turima proto veiklos teorija.“ XX a. paskutiniajame dešimtmetyje iškilo nauja neuropsichoanalizės disciplina, siekianti atrasti biologinį Freudo idėjų pagrindą. Susikūrusi Tarptautinė neuropsichoanalizės draugija ėmė leisti savo mokslinį žurnalą.

Deja, daugelis pagrindinių psichoterapijos srities mąstytojų tapo nesektiniais pavyzdžiais. Tokie individai kaip Otto Grossas ir Wilhelmas Reichas gyvenimus baigė gėdingai: pirmasis – skurde, antrasis – kalėjime. Nuvilia ir liūdnei pagarsėję anekdotai apie neortodoksinį tokių kontrkultūros herojų kaip Fritzas Perlsas ir R. D. Laingas elgesį. Turint omenyje abejotinus šių žmonių poelgius, peršasi įtarimas, kad jų teorijos bevertės. Vis dėlto daugelis šių asmenybių buvo ne tik pionieriai, bet ir aukos, nukentėjusios dėl savo pačių sėkmės. Jie tikrino teorijas, mėgindami alternatyvius gyvenimo būdus ir pakitusias sąmonės būsenas; sekė savo pacientų kelią į pamišimą; buvo tarsi tyrėjai, drįstantys leistis į nežinomąybę. Kai kurie jų neišvengiamai sumokėjo labai didelę kainą. Grossas ir Reichas neteko sveiko proto.

Psichoterapiją kaip gyvenimo pamokų šaltinį geriausiai vertinti kaip visumą. Adlerio kritikas buvo iš dalies teisus. Kai kurios psichoterapijos idėjos, ištrauktos iš konteksto, *gali* pasirodyti pernelyg supaprastintos ar net banalios. Kitos atrodo pritemptos. Tačiau jei atsitrauktume, norėdami susidaryti platesnį vaizdą, ir pažvelgtume į psichoterapiją ne kaip į konkuruojančių mokyklų darinį, o kaip į vientisą tradiciją, tada suvoktume, kiek daug pastangų reikia įdėti, kad būtume patenkinti. Ši didžiulė užduotis baugina, nes turime daugybę sudėtingų poreikių. Mums reikia kalbėti, būti suprastiems, suvokti save kaip darnią savastį, turėti įžvalgų, būti mylimiems, jaustis saugiams, patenkinti biologinius poreikius, išspręsti vidinius konfliktus, būti pripažintiems, įveikti problemas, turėti tikslą, rasti prasmę ir susitaikyti su savo mirtingumu. Šiuo atžvilgiu nenuostabu, kad tiek daug žmonių yra nelaimingi ir nepatenkinti. Gyvenimas yra visą gyvenimą trunkantis darbas.

Psichoterapijos tikslai primena kasdienio gyvenimo tikslus. Žmonės nori būti laimingi ir pasiekti geriausių rezultatų. Psichoterapija yra visiška greitų sprendimų priešingybė. Gyvenimo problemų neišspręsime tiesiog pasirinkdami pozityvų požiūrį, atkartodami devizus ar kapodami malkas. Pasitenkinimas reikalauja *tiek* daug pastangų, ir *taip* priklauso nuo nesuskaitomų procesų ir atsitiktinumų, kad būtina apibrėžti prioritetus. Nuo ko pradėti? Mano manymu, būtent tai ir yra psichoterapijos, kaip intelektualinės tradicijos, pasiekimas. Ji įvardijo tai, kas svarbu. Pagrindiniai psichoterapijos atstovai, jos didieji mąstytojai, kiekvieną savo darbo dieną susidurdavo su intensyviausiomis ir labiausiai pribloškiančiomis žmogaus būklės problemomis.

Psichoterapija, nepalaužiama ir pragmatiška, remiasi tikrove. Ji kelia gyvenimiškus klausimus, kurie itin aktualūs sąmoningoms kūniškoms būtybėms, kurių psichologiją formavo evoliucija, vaikystė ir socialinis kontekstas. Ji vengia iškalčių, paviršutiniškų atsakymų ir moko mus, kad kone visada svarbiau tinkamai suformuluoti taiklius klausimus, nei perimti populiarias pažiūras.

Aš studijavau klinikinę psichologiją Psichiatrijos institute Londone (dabar jis vadinamas Psichiatrijos, psichologijos ir neuromokslų institutu). Šis tyrimų centras iš esmės buvo prijungtas prie Karališkosios Betlemo ir Maudsley ligoninių. Betlemo (*Bethlem*), Betliejaus (*Bethlehem*) trumpinio, etimologinė kilmė yra žodis „bedlam“, paprastai reiškiantis pamišimą, triukšmą ir suirutę. Nors Betlemo ligoninė įkurta 1247 m., „pamišėliai“, t. y. psichikos ligoniai ten atsikraustė po dvidešimties metų, kai Ričardas II uždarė Akmens namais (*Stone House*) vadintą nedidelę ligoninę dėl to, kad jos triukšmingi gyventojai trikdė karaliaus sakalų ramybę⁷. Psichiatrijos instituto Klinikinės psichologijos skyrius, netiesiogiai susijęs su viduramžių Londonu, irgi turi istorinį paveldą, nors ir kiek trumpesnį. Būtent šiame institute Hansas Eysenckas su keletu kolegų pradėjo pirmąją klinikinės psichologijos kursą Jungtinėje Karalystėje. Jis atmetė psichoanalizę ir palaikė biheivioristinę terapiją. Eysenckas manė, kad psichologijos problemas geriausia aiškinti kaip „blogą“ mokymo atvejus ir kad nuo jų galima atprasti panaudojant greitas, paprastas procedūras.

Eysenckas – nepaprastai įtakinga asmenybė, pagarsėjusi aršiu mokslinės psichologijos palaikymu. Kai buvau gydyto-

jas praktikantas, jis vis dar buvo labai svarbus žmogus. Prieš tapdamas Psichiatrijos instituto studentu, baigiau doktorantūrą Šv. Jurgio ligoninės Medicinos mokykloje bei Royal Holloway ir Bedfordo naujajame koledže. Vienas iš mano vadovų buvo žymusis klinikinės kognityvinės psichologijos atstovas Andrew Mathews. Kitas – Hanso Eysencko sūnus Michaelas, kuris laisvai elgdamasis, mano manymu, paneigė tėvo palaikomą genetinį determinizmą.

Galiausiai būtent dėl Hanso Eysencko klinikinę stažuotę atlikau aplinkoje, kurioje visi ne biheivioristinės ar kognityvinės-biheivioristinės terapijos gydymo metodai laikyti nemoksliniais, neveiksmingais ir galimai žalingais. Tačiau jau tada, dar neturėdamas dvidešimties metų klinikinės patirties (ją sukaupiau tik vėliau), labai abejoju terapiniu fundamentalizmu. Kodėl nebūti atviram? Prisijungiau prie nedidelės dr. Nicholaso Temple'o, būsimo Britanijos psichoanalizės draugijos prezidento, vadovaujamos terapijos grupės, kurioje įgyta patirtis įkvėpė ir praturtino. Mane visada mokė, jog psichoanalizė ir biheivioristinė terapija – priešingybės, tačiau aš pradėjau išvelgti panašumų.

Man buvo vis sunkiau pakęsti mokslinės teritorijos žymėjimąsi ir daug didesnį pasitenkinimą teikė apmąstymai apie tariamai priešingų psichoterapijos mokyklų bendrą pagrindą. Be to, suvokiau, jog daugybė skirtumų tarp trijų svarbiausių psichoterapijos stovyklų yra išpūsti dėl jų vartojamos specifinės terminologijos. Atsisakius išskirtinio žargoną, iškart išsisprendžia dauguma prieštarų.

Eklektizmas yra problemiškas: stokojantis grynumo, krypties, o kraštutiniu atveju – nerišlus. Nepaisant to, esu įsi-

tikinęs, kad apgalvoto eklektizmo privalumai nusveria potencialius trūkumus.

Tokio tipo knyga, kuri iš esmės yra asmeninė sintezė, neišvengiamai selektyvi. Nepaisant to, mėginau įvardyti daugumą pagrindinių psichoterapijos mąstytojų ir svarbiausių jų pasiekimus. Neminišiu tam tikros asmenybės: Franzas Alexanderis, Ludwigas Binswangeris, Erikas Eriksonas, Karen Horney, Harry Stackas Sullivanas, Rollo May'us, Jacques'as Lacanas, Williamas Glasseris, Anthony Ryle'as, Emmy van Deurzen, Marsha Linehan. Taip galima būtų tęsti be galo. Mano didžiųjų mąstytojų sąrašą sąlygojo ne tik jų reikšmė, bet ir knygoje nagrinėjamos temos, pavyzdžiui, tapatybė, išvalgumas ar narcisizmas. Šis metodas susiaurino pasirinkimą. Mano sudarytame panteone ryškus lyčių disbalansas, nes dominuoja vyrai, nors tai daugiausia aiškintina didžiąją dalį XX a. egzistavusia socialine nelygybe ir išankstinėmis nuostatomis, trukdžiusiomis moterims tapti gydytojomis, o vėliau ir psichoterapeutėmis. Nederėtų nuvertinti nepripažinto intelektualinio moterų – pacienčių, šeimos narių, korespondenčių, kolegų ir draugų – indėlio į psichoterapiją (ypač Freudo laikais)⁸. Retkarčiais pailustruoju argumentus, aprašydamas terapijoje besilankiusius vyrus ir moteris. Tai tikri žmonės, buvę pacientai, klinikiniu požiūriu nesvarbias jų gyvenimo detales pakeičiau, siekdamas išlaikyti anonimiškumą.

Sunku gyventi tinkamai. Psichoterapija visada pripažino šią sudėtingą užduotį, todėl daug neprižadama. Plačiai nuskambėjo Freudo mintis, jog jo metodas „kančią“ paverčia „paprastu nepasitenkinimu“. „Nerimo kultūroje“ įveikti neįmanoma, o akivaizdžių atsakymų nebūna. Neatgimsi per-

skaitęs šūkį ant šluostės. Freudo realizmas iš pažiūros nepatrauklus. Atrodo, kad jis mums siūlo menką paguodą – „paprastą nepasitenkinimą“. Tačiau kuklus patikrinimas palieka daug galimybių būti nustebintiems. Jei sutramdysime savo lūkesčius, mus gali dažniau netikėtai aplankyti laimė.

Kalbėjimas: paliekant nebylųjį teatrą

Prieš keletą metų aplankiau žymią Edwardo Hopperio parodą Londone. Eidamas nuo vienos drobės prie kitos, vis pagalvodavau apie genialų dailininko gebėjimą užfiksuoti privačias akimirkas. Hopperio darbuose dažnai vaizduojami kukliai apstatytuose interjeruose paprasti vyrai ir moterys, žiūrintys pro langus arba tuščiai spoksantys priešais save. Net kai paveiksluose nutapomi keli asmenys, jie atskirti, gyvenantys skirtinguose pasauliuose.

Viena paveikiausių Hopperio vienvietės studijų yra paveikslas *Automatas*. Pavadinimas nurodo ankstyvą savitarnos restoranų tinklą, kuriame patiekalus pristatydavo ne žmonės, o automatai. Paveiksle vaizduojama tokiam restorane prie staliuko sėdinti mergina, kelianti kavos puodelį prie lūpų. Savitarnos restoranas iškart pabrėžia jos vienvetę. Nors merginos paltas su kailiniais rankogaliais, o šalia – radiatorius, jai vis vien trūksta šilumos. Ji nusimovusi vieną pirštinę, kad

galėtų kavos puodeliu pasišildyti ranką. Vaizdas labai tikroviškas, tačiau viena detalė anachroniška. Lentynoje už merginos matome vaisių prikrautą vazą. Iš kur ji atsirado? Mes esame XX amžiaus trečiojo dešimtmečio Niujorke šaltuoju metų laiku. Ne sezono metu vaisių tada paprasčiausiai nebūdavo. Paveiksle jų neturėtų būti. Hopperis mus skatina mąstyti simboliškai. Jis kviečia atkreipti dėmesį į tai, kaip patrauklios, apvalios formos vazoje dera su Freudo vadinamais „didesniais moters kūno pusrutuliais“.

Merginos paltas žalias (nekaltybės spalva), neužsagstytas ir atviras, todėl matome, jog ji po paltu dėvi raudoną drabužį (aistros spalva). Jos iškirptė gili, o pakeltas sijonas atskleidžia dailias kojas. Šie erotiniai elementai sufleruoja, apie ką mąsto mergina. Virš jos galvos atspindinčios Automato lempų



© HEIRS OF JOSEPHINE HOPPER/LICENCED BY ARTISTS RIGHTS SOCIETY (ARS) NY/DCA,
LONDON 2019/BRIDGEMAN IMAGES

šviesos pasitraukia į tamsą; jos primena „žodžių balionus“ komiksuose. Dvi balionų linijos reiškia, jog mergina svyruoja. Gal sutikti? O gal ne? Į akis krinta priešais ją stovinti tuščia kėdė. Mergina mėgina išspręsti dilemą be draugų, be paramos. Jos vienatvę sustiprina begalinis niekis išorėje, kurį tik iš dalies sušvelnina dviguba atsispindinčių šviesų eilė. Vos matomi kampuoti turėklai byloja apie žemyn vedančius laiptus. Atrodo, jog tai vienintelis išėjimas. Jos, kaip ir mūsų visų, pasirinkimai riboti.

Hopperio paveiksluose vaizduojami vyrai ir moterys kone visada nebylūs; net kalbėdami jie išlieka uždari, atskirti nuo mūsų papildomu barjeru tarsi lango stiklu. Trikdo tai, jog jo kūriniuose nėra garsų (ypač įsivaizduojamų balsų). Žmonės – visuomeniniai gyvūnai, trokštantys bendrauti. Šnekėdami vieni su kitais, nebesame tokie vieniši, o už Automato lango tūnantis juodas niekis nebeatrodo toks grėsmingas.

Norėčiau, jog šias įžvalgas būčiau sugalvojęs pats, tačiau aš tiesiog perfrazuoju profesorių Walterį Wellsą – amerikiečių akademiką, parašiusį nuostabią knygą pavadinimu *Silent Theater: The Art of Edward Hooper* (*Nebylusis teatras: Edwardo Hopperio menas*). Su Walteriu susipažinau vakarėlyje Londone, ir mes tapome draugai. Retkarčiais susitikdavome pakalbėti. Jis buvo puikus pašnekovas, be galo smalsus ir nusimanantis apie daugybę įvairiausių dalykų: verslo komunikacijos kalbą, mediciną, Marką Twainą, Holivudo romaną ir t. t. Kalbėdavome iš esmės apie viską. Kartą iškėliau klausimą, ar *Marvel* ir *DC* komiksų superherojai yra amerikietiškas graikų dievų atitikmuo. Walteris mandagiai atsakė, kad norint išanalizuoti JAV, turbūt naudingiau būtų pažvelgti į populiariąją literatūrą.

Mokslas, technologijos ir vakarietiškoji liberali demokratija itin paveikė mūsų gyvenimo kokybę. Lyginant su ankstesnėmis kartomis, turime beprecedentį lengvai pasiekiamos informacijos kiekį, daug asmeninės laisvės, materialių patogumų ir turto. Ir vis dėlto, dar prieš pandemijos šoką, žmonės vis dažniau jautė depresiją, nerimą, pilnatvės stoką. Materialios aplinkybės darėsi vis geresnės, o gyvenimas – sudėtingesnis. Knygų lentynos lūžta nuo savipagalbos instrukcijų, internete apstu įžymybių ir nuomonės formuotojų patarimų, tačiau, kiek jų iš tiesų suteikia prasmingų ir praktiškų atsakymų – tokių, kurie atlieptų skeptiškų žmonių, gyvenančių modernioje ir technologiškai pažangioje kultūroje, mąstyseną ir bent iš dalies atsakytų į mus visais laikais kamavusius pagrindinius gyvenimo klausimus: Kas aš esu? Kodėl aš čia? Kaip man gyventi?

Britų autorius dr. Frankas Tallisas knygoje „Pats gyvenimas“ pristato visame pasaulyje garsių psichologijos mokslo šviesuolių – Sigmundo Freudo, Ericho Frommo, Carlo Gustavo Jungo, Alfredo Adlerio ir daugelio kitų – indėlį, siekiant atrasti atsakymus į svarbiausius gyvenimo klausimus ir įrodyti, koks neįtikėtinai vertingas ir vis dar nepakankamai įvertintas yra psichoterapijos praktikos poveikis žmonių mąstysenai ir jausenai.

Dr. Frankas Tallisas – rašytojas, klinikinės psichologijos, neuromokslų specialistas, dėstantis Londono Psichiatrijos institute ir Karaliaus koledže. Jis yra daugiau nei trisdešimties mokslinių darbų, devynių knygų, išverstų į keturiolika kalbų, autorius.

