

Teoriškai apie egzistencinę psichologiją ir asmeniškai apie gyvenimą

Psichologas Timas Petraitis

Gyvenime yra gausu klausimų. Vienus užduodame sau patys, kitus išgirstame iš aplinkos. Į vienus klausimus atsakyti pakankamai lengva, o į kitus - iš viso nepavyksta. Jei atsakome iš galvos, gaunasi protingas atsakymas, jei iš širdies – nuoširdus. Neseniai sugalvojau atsakyti į šį klausimą: „Kaip aš suprantu egzistencinę psichologiją?“. Koks gavosi atsakymas: protingas, nuoširdus ar dar kitoks – palieku spręsti Jums.

Teoriškai apie egzistencinę psichologiją

1. Nežinoti. Egzistencinės psichologijos esmę man atspindi E. van Deurzen žodžiai: „Daug daugiau apie pasaulį nežinome negu žinome“ ir garsus Sokrato pasakymas: „Žinau, kad nieko nežinau“. Tokia „nežinojimo“ nuostata ir atmosfera, leidžia man jaustis gal ir neramiai, tačiau pakankamai jaukiai, nes galiu ieškoti savo atsakymų į sunkius gyvenimo klausimus. Visą savo gyvenimą ir visu savo gyvenimu aš nuolat atsakinėju į klausimą – kas tai yra „gyventi“? Egzistencinė psichologija – tai drąsa, kurios reikia, kad pakeltum tą nežinojimo kiekį, kuris egzistuoja gyvenant.

2. Suvokti ribas. Egzistencinė psichologija taip pat moko *susitaikyti* (rus. помириться). Čia įdomi būtent rusiška žodžio reikšmė, kurios šaknis žymi žodį „pasaulis“ (мир). Lyg išeitų, kad susitaikydamas aš būnu daugiau su pasauliu, arčiau jo. O susitaikyti reikia su ribomis, kurias davė gyvenimas – 24h paros riba, mirties riba, lyties, tautybės, laikmečio ir daugelis kitų ribų. Priimdamas ribas, kurių negaliu pakeisti, artėju prie pasaulio ir suprantu jį, pažįstu jį labiau. Gal kiek ir komiškas, bet pavyzdys iš mano gyvenimo. Prieš keletą metų mėgau svajoti apie tai, kiek daug galiu pasiekti gyvenime. Atrodė, kad su pakankamai užsispyrimo galiu įgyvendinti bet ką. Vieną dieną sėdėjau ir supratau, kad NBA tikrai nebeišeis pažaisti ir į Kauno „Žalgirį“ taip pat turbūt niekas nebepriims. Pamenu, liūdna buvo tai suvokus.

3. Rinktis. Kitoje ribų pusėje yra galimybės. Pasak S. Kierkegaard galimybes mes visada naikiname ir verčiame į tikrovę. Iš visų pasaulio moterų, išsirenki tik vieną, iš visų galimų mašinų – irgi, renkiesi džinsus, maistą ir daugelį kitų dalykų. Sakydamas gyvenime vieną „taip“, visada kartu su juo sakai aibę „ne“. Ir kartais tuos „ne“ pasakyti reikalauja daug daugiau pastangų. Egzistencinėje terapijoje su klientu nuolat bandoma kurti tikrovę įgyvendinant vieną iš galimybių kartu atsižvelgiant į apribojimus. Kad ir šis rašto darbas – šiam klausimui atsakyti turiu 2 lapus, turiu kažkokioms mintims pasakyti „taip“ ir daugeliui „ne“.

4. Suprasti. Kitas labai svarbus dalykas – egzistencinė psichologija nesiekia pagerinti/palengvinti/pakeisti gyvenimo, pirmiausia ji siekia padėti geriau *suprasti* ir pažinti gyvenimą. Tam labai svarbu kuo daugiau jį išgyventi, patirti, aprašyti. Dirbdamas su klientais, naudoju šį principą. Prašau kuo daugiau nupasakoti išgyvenamą jausmą, sapną ar svarbų įvykį gyvenime. Taip kliento pasaulis tampa ryškesnis ne tik man, jo klausančiam, bet ir pačiam klientui.

5. Sugyventi. Iš nesiekimo keisti pasaulį randasi ir atvirumo gyvenimui nuostata, gal netgi draugiškumo nuostata. Jei nesiekiu kažko pakeisti, tai ieškau būdų, kaip čia mums kartu *sugyventi*. J. P. Sartre kalbėjo apie nelaimės koeficientą. Jo teigimu kiekvienas mūsų gimdamas atsinešėme mums skirtą nelaimės koeficientą (t.y. iš anksto mums numatytą nelaimių kiekį gyvenime). Kuo labiau burnosi gyvenimo atžvilgiu (dėl patirtų nelaimių), tuo nelaimės koeficientas didės. Susitaikydamas su gyvenimo duotybėmis, apribojimais, aš nustoju burnoti, nebeturiu gyvenimui kaip tokiam pretenzijų apskritai, tačiau priimu jį ir žiūriu, ką gi čia nuveikus. Tokiu būdu aš nustoju nerimauti dėl dalykų, kurių negaliu pakeisti ir pradedu realiau suvokti, ką galiu paveikti ir ko ne. Tai, kas galioja gyvenimui/pasauliui, galioja ir man kaip tokiam. Visų pirma

bandau suprasti, kas aš per vienas, kas man jau yra duota ir su kuo telieka susitaikyti, nesistengiu burnoti, reikšti pretenzijas savo atžvilgiu – priimu save ir žiūriu, ką čia su savo duotybėmis galiu nuveikti.

Kadangi aš niekada nebūnu vienas, o visada esu gyvenimo/pasaulio apsuptyje, tai turiu mokytis (ir egzistencinė psichologija prie to prisideda) kaip būti santykiyje. Buvimas nuolatiniame ryšyje reiškia, kad nuolat darau poveikį pasauliui ir nuolat pats esu jo veikiamas, todėl niekada nesu individuali atskirai egzistuojanti „asmenybė“. Aš visada tik pasaulio dalis. Susivokti, koks mano dabartinis santykis su pasauliu, man padeda emocijos. Galiu pasaulį mylėti, ant jo pykti, jo bijoti ar nekęsti.

6. *Kurti*. Galiausiai, nors ir labai daug galimybių naikinui, bet pasirinkdamas vieną vienintelę, aš kuriu. Kuriu savo gyvenimą ir būnu jo autorius. Tas kūrinys ne visada išeis malonus akiai, tačiau jis visada – mano kūrinys. Terapijos metu klientas dažnai išvysta savo kūrinį ir save kaip jo autorių pirmą kartą, pamato jo (ne)harmoningumą, (ne)patrauklumą. Kartais klientai gali susidurti su sunkumu pripažinti, kad čia apskritai yra *jū* kūrinys, ypač jei jis ne itin mielas. Na, o tie, kurie ryžtasi tapyti, kurie ima teptuką ir drebančia ranka kažką tapo piešinyje (toje erdvėje, kuri liko laisva integravus gyvenimo duotybes) – labiausiai priartėja prie atsakingo buvimo savimi gyvenime. Egzistenciškai dirbantis terapeutas nesiekia labai paveikti kliento piešinio, galutiniame taške jis siekia padėti žmogui būti kuo labiau savarankišku, t.y. tapyti gyvenimo piešinį savomis rankomis.

Asmeninis prieraišas apie gyvenimą

1. *Žinoti yra gerai*. Nepasakyčiau. Čia kyla filme „Matrica“ nagrinėta dilema – ar iš tikrųjų vertėjo pagrindiniam filmo herojui ištrūkti iš matricos ir pamatyti tikrąją realybę. Taip ir man. Kuo labiau gilinausi į egzistencinę psichologiją ir gyvenimą apskritai – *tu viskas sudėtingėja*. Vis dažniau apima bejėgiškumo būseną ir artėja mintis, kad gyvenimo iki galo niekada ir nesuprasiu. Kartais tikrai kyla pagunda nebesigilinti, neskaityti knygų ir tam tikra prasme – nebesistengti klausti. Vienas sunkiausių klausimų, kuriuos pakankamai retai įsileidžiu į vidų – kam man viso to, jei vis tiek mirsiu? Kokia prasmė?

2. *Gyventi yra gerai*. Nepasakyčiau. Gyventi yra visaip, kartais net labai blogai. Savo gyvenime dabar karts nuo karto pasiilgstu vaikiško panirimo į džiugesį. Kuomet kompiuterinis žaidimas galėdavo tiek džiuginti, jog nemiegodavai visą naktį, o mintis apie nuosavą automobilį atrodė neįtikėtina. Dabar gyvenime liko daug mažiau tokių dalykų. Baisiausia, kad užstrigęs kompiuteriniame žaidime, visada gali pasinaudoti *google* ir rasti praėjimą (angl. *walkthrough*), tad nebereikia sukti galvos pačiam. O suaugus laimė tapo ant tiek paslaptinga, kad supranti, jog ir naujausio modelio Mercedes-Benz ar Porsche džiugins tik kokį mėnesiuką. Ar įmanoma būti laimingu kartą ir visiems laikams?

3. *Gyvenimo neprognuojamumas yra blogai*. Nepasakyčiau. Taip, ir mane jis seniau labai gąsdino, bet dabar jaučiuosi pasikeitęs. Tai, kad nežinau ką veiksiu, kaip atrodysiu, su kuo būsiu, ar turėsiu šunį (ir kokį), kiek turėsiu pinigų, ar turėsiu darbą (ir jei „taip“, tai kokį?) po 5 metų man dabar atrodo viliojančiai patrauklu. Juk tai nuostabus vaistas nuo nuobodybės. Daug blogiau būtų, jei žinočiau.

Kas padėjo pasikeisti? Sunku atsakyti trumpai, bet pabandyčiau. Anksčiau gyvendavau ateitimi, kurdavau planus, bandydavau prognozuoti, nuspėti, suplanuoti. Panirau per daug į tai ir užmiršau dabartį. Aukodavau dabartį dėl „šviesesnio“ rytojaus. Nebuvo ryškaus lūžio momento, kuris pakeitė gyvenimą. Tiesiog, asmeninė terapija (kuri privaloma tampant psichoterapeutu) padėjo vis labiau *girdėti save*. Išgirdau savo jausmus, poreikius. Pradėjau valgyti tai, ką iš tikrųjų noriu valgyti. Pradėjau skaityti tai, ką iš tikrųjų noriu skaityti. Dominavusius „reikia“, „būtų gerai“, „taip yra protinga“ išstūmė „*noriu*“. Kartu su šiais mažais pokyčiais vis tvirčiau pradėjau jaustis būtent dabar. Ar bijai ateities?