

Mažai didelis pasaulis

Šis straipsnis gimė iš vieno labai paprasto ir gražaus sakinio, kurį pasakė mano mokslų draugas iš Estijos Pavel (tiesa, sakinys buvo ištartas rusiškai, o čia pateikiu jį lietuviškai): „Kai manęs pasaulyje yra mažiau, tai daugiau pasaulio atsiranda manyje“...

„Dievas mums davė dvi ausis ir vieną liežuvį tam, kad mažiau kalbėtume ir daugiau klausytume“ (citata iš vienos didelės Lietuvos bendrovės „Klientų aptarnavimo standarto“)

Dirbdamas psichologinį darbą kuo toliau, tuo labiau suprantu, kiek daug žmogui duoda tai, kad jis gali išsikalbėti. Nuoširdus, dėmesingas kito žmogaus klausymas yra dovana jam. Kartais užplūsta jausmas, kad visuomenė nevertina savo ausų ir stengiasi kompensuoti tik vieno liežuvio turėjimą nuolatiniu kalbėjimu, nuomonės reiškimu, blogų rašymu, postringavimu ir kitų žmonių „protinimu“. Tad, pirmas šio straipsnio gabaliukas tebūnie apie tai, kaip klausyti.

1. „Pasiruošti baltą lapą“.

Eidamas į konsultaciją visada stengiuosi „išsišvarinti“. Įsivaizduoju, kad tampu baltu lapu, kuriame klientas užrašys savo pasakojimą. Čia esminiu dalyku tampa lūkesčių neturėjimas kliento atžvilgiu, nes lūkestis visada suvaržo, apriboja, įformina. O klientas neretai terapijos procese patiria visokio plauko transformacijas, atranda, kad gali gyventi kitaip ir pats gali pasikeisti, būti kitoks. Turėdamas konkretų lūkestį kliento atžvilgiu, tik apsunkinčiau jo keitimosi procesą.

2. „Susklisti savo patirtį“.

E.Husserlis pirmasis prabilo apie fenomenologinį pasaulio pažinimą. Norėdamas iš tikrųjų patirti ir pamatyti pasaulį, turiu savo patirtį paimti į skliaustus. Tam tikra prasme sumažėti, susitraukti, tapti mažiau svarbiu. Mūsų vidinė patirtis, įsitikinimai, tiesos stipriai įtakoja tai, kaip mes matome išorinį pasaulį. Kad ir banalokas pavyzdys, bet greičiausiai esate girdėję posakį, jog įsimylėjęs žmogus pasaulį mato pro rožinius akinius. Tai gali būti ir privalumas – pasaulis atrodo šiltesnis, meilesnis, draugiškesnis, bet gali būti ir trūkumas – nutolstama nuo tikrojo, realaus pasaulio vaizdo. Jei kalbėti vėl apie klausymą, tai, kas atrodo teisinga man, gali trukdyti išgirsti tai, kas yra teisinga kitam žmogui. Tai, kaip aš matau pasaulį, gali trukdyti pamatyti pasaulį iš kito žmogaus žiūros taško.

3. „Jausti kitą“.

Būnant vyru, keistoka rašyti apie jausmus. Vyras nuo mažens mokomas neverkti, nerodyti jausmų, susitvarkyti su jais savarankiškai ir nekelti į viešumą. Bet visgi... Vienos konsultacijos metu klientas labai stipriai verkė. Pajutau, kad kyla ašaros ir man. Po kelių dienų supratau svarbų dalyką – tos ašaros, kurios man kilo, buvo ne mano, bet kliento. Aš jaučiau tai, ką jautė klientas. Neturėjau jokios svarbesnės priežasties verkti, kažkokių vidinių sunkumų, bet verkti vis tiek norėjosi. Po šio įvykio galiu sakyti, kad praktiškai pavyko išgyventi tai, kas teorijoje vadinama empatija – įsijautimu į kitą. Norint tapti labiau empatišku, tereikia savo pasaulyje padaryti vietos kito žmogaus jausmams, įsileisti juos.

Klausymas asmeniškai man tampa vis sudėtingesne veikla nei kalbėjimas. Berods L.Kingas („Larry King Live“) yra pasakęs, kad geras pašnekovas yra ne tas, kuris moka šnekėti įdomiai, bet tas, kuris padeda kitam pasijauti ypatingu ir įdomiu. Klausyti – tai pamiršti save ir priimti kitą. Tai visada savotiška transcendencija, laikinas atsisveikinimas su savimi ir susitikimas su kitu.

„Kai mokinys pasiruošęs, pasirodo mokytojas“ (Budistų patarlė, rasta <http://www.mindgasmic.com/ese23.htm>)

Viename iš praeitų šio žurnalo numerių jau rašiau apie tai, kaip rasti mokytoją - „Kur geriausia investuoti?“ „Aš ir Psichologija“ Nr.4. Jaučiu, kad šiuo metu man daug svarbesnė tema yra paties mokinio pasiruošimas mokytis. Jau labai labai seniai (~400 m. pr. Kr.) Sokratas pasakė žymųjį „Žinau, kad nieko nežinau“. Manau, kad tai galėtų būti kiekvieno iš mūsų aksioma. Ką reiškia šie žodžiai? Iš vienos pusės, tenka atsisveikinti su visomis iliuzijomis į ekspertiškumą, išmanymą,

„savo dalyko žinojimą“, protingumą (šita dalis nėra itin maloni), tačiau tada mes įgyjame galimybę sužinoti, išmokti, patirti, užaugti.

Asmeniškai patyriau, kad labai sunku yra būti *neprotingu*. Sunku įsivaizduoti, jog vedamos paskaitos ar seminaro metu pasakau kažką išties kvailo, abejotino, nes labai norisi šnekėti išmintingai, protingai. Bet tada atsigręžiu ir pamatau, kiek toli jau gyvenime nuėjau ir kiek daug išmokau vien dėl to, kad nemaniau esąs protingas. Ar būčiau išmokęs vaikščioti, jei manyčiau, kad puikiai vaikštau, o realiai tik ropinėjau keturiomis?

Būti *neprotingu* labai siejasi su klausymu. Vidiniame pasaulyje turi atsirasti vietos naujoms žinioms, naujai patirčiai, kitokiam pasaulio matymui. Mano vidinis „ekspertas“ turi būti lankstus ir gebėti susitraukti tada, kai noriu išmokti, sužinoti. Vadinasi, tapdamas mokiniu, visada atlieku rezignacijos veiksmą, susitraukiu, sumažėju, tampu mažiau svarbus, mažiau protingas.

„Kuo mažesnis mano namas, tuo gražesnė gamta aplink jį“ (Pats sugalvoju)

Berašant šį straipsnį, mintys vis grįžta prie jo pavadinimo – „mažai didelis pasaulis“. Pradedu suprasti, kad pasaulis yra pakankamai objektyvus ir jį mažu (ar dideliu?) padaro suvokiantysis. Vienam musė atrodo neįtikėtinai sudėtingas evoliucijos produktas, vertas 300 knygos puslapių, kitam – tik niekingas kenkėjas, kurį reikia pritvoti. Panašiai juk vertiname ir žmones... Vienus įžūliai vadiname „visuomenės padugnėmis“, kitus „lyderiais, šviesuoliais“. O kur dar visas psichikos ligomis sergantiesiems žmonėms taikomų epitetų srautas: „psichas“, „debilas“, „šizikas“ ir kt. Juk užlipinęs tokią etiketę, pats sau užkertu kelią tapatintis su tuo žmogumi, įsileisti jį, pažinti. Objektyvuuju ir sudaiktinu jį.

Ir gaunasi tuomet, kad gyvenu pasaulyje jau nebe su žmonėmis, bet su daiktais... Nebe bendrauju, bet manipuluuju. Žmogus man nebėra spontaniškas, nenusipėjamas, gyvas, bet parankus, nuoseklus, miręs (?).

Kažkada vėlai vakare sugalvoju pats sau nusistatyti psichiatrinę diagnozę. Turiu prisipažinti, kad gavosi labai įdomi patirtis. Manęs buvo tiek daug ir aš pats sau atrodžiau toks įvairus, kad niekaip nesutilpau į jokios psichinės ligos rėmus. Turėjau keletą gramų depresijos, keliolika ekshibicionizmo, gal šiek tiek manijos ir kitų ligų po truputį. Bet kad aš būčiau liga, nepavyko niekaip suprasti. Aš gi Timas, žmogus, asmuo. Kaip aš galiu būti liga? Ties šiuo atradimu ir nutraukiau eksperimentą (manau, pačiu laiku) ir gyvenu sau toliau laimingas, vientisas, gyvas.

Dabar jau suprantu, kad bet kokia liga negali apimti viso žmogaus. Kaip ir jo profesija, savybė, šukuosena ar lytis. Pas kiekvieną žmogų viskas savaip, kitaip, įdomiai, savotiškai. O šiuos dalykus suvokti man padėjo penkiametis Jonukas, kurio kartą paklausiau: „Jonuk, o kuo tu nori būti užaugęs?“. O jis man trumpai ir su gilia išmintimi atsakė: „Aš“.