

Daiva Ausėnaitė. Dešimt metų ugdant lietuvių individualumo ir bendrumo jausmus

2010-03-15

Rubrikose: [Šeima ir sveikata](#) » [Psichologija](#)



Nuotraukoje individualiosios psichologijos pradininkas, vienas didžiausių XX amžiaus psichologų Alfredas Adleris.

Savaitgalį sostinėje, VU Filosofijos fakultete, rinkosi visos šalies psichologai ir psichoterapeutai, neabejingi individualiosios psichologijos pakraipai. Įvyko kasmetinė Lietuvos individualiosios psichologijos draugijos konferencija bei suvažiavimas.

Chaos ir gyvenimo stiliaus samprata

Konferencija prasidėjo nuo Algirdo Brukšto paskaitos „Holizmas, chaosas ir gyvenimo stilius“. Mokslininkas pabandė individualiosios psichologijos kūrėjo Alfredo Adlerio įvestą „gyvenimo stiliaus“ sąvoką paaiškinti fundamentalių mokslų (matematikos, fizikos) kalba.

Holizmas nėra nauja sąvoka, šią sąvoką pirmasis pavartoja Janas Smutsas. Jis vartoja šią sąvoką norėdamas apibrėžti naujas visumas formuojantį procesą. Smutso idėjomis labai susižavėjo A. Adleris. „Žmogišku lygmeniu evoliucijos viršūnė yra, anot Smutso, asmenybė, kurioje veikia įvairių dvasinių ir fizinių sudedamųjų įvairovė. Be to, asmenybė yra aukščiausia individualumo išraiška. Individualumas yra visumos esmė. Individualumas žmogišku lygmeniu pasireiškia kaip unikali apsisprendusi asmenybė. Toks žmogus nustoja būti mechaniškai priklausomas nuo išorinių aplinkybių. Jis pats renkasi gyvenimo kryptį ir yra už ją atsakingas. Tačiau individas sąmoningėja tik gyvendamas visuomenėje, augindamas panašius į save. Per socialinę aplinką įgytos žinios formuoja bendrumo jausmą. Bene svarbiausias individualios psichologijos uždavinys išryškinti žmogaus veikloje, mąstyme, jautimuose, sąmonėje ir pasąmonėje, kiekvienoje jo asmenybės apraiškoje šią jėgą. O tai ir yra ne kas kita, kaip gyvenimo stilius. Visuma, holizmas, žmogiškajame lygmenyje,“ – aiškino Brukštas.

Kaip metaforą jis pasiūlė vieną iš chaoso teorijos aspektų. „Chaosas turi savo tvarką. Įprastą chaosą suvokti kaip netvarką. Chaoso teorija šiais laikais labai išsiplėtė. Viena jos dalis nagrinėja sistemos tolimesnę vystymosi eigą ir formą. Ir žmogų, ir jo gyvenimo stilių galima priskirti chaotiškai sistemai“, – kalbėjo lektorius.

„Žmogus yra sudėtinga sistema, tačiau ji nėra griežta, nekintanti. Sudėtinga sistema niekuomet neatkartoja savęs, ji kuria naujas, panašias, tačiau ne identiškas sistemas. Žvelgiant į žmogų, kaip jis elgiasi skirtingose gyvenimo situacijose, matome tą patį žmogų. Jis taip pat elgsis ir globalioje, ir kasdienėje situacijoje – tai jo gyvenimo stilius. Gyvenimo stilius yra savitvarkė sistema, turinti du kriterijus: gyvenimo stilius formuojasi mokymosi bei vystymosi procese. Antra, jis turi šansą pasikeisti stiprių išgyvenimų metu. Todėl negali būti kalbos apie kažkokius gyvenimo stiliaus šablonus. Kiekvienas žmogus gyvenimo eigoje patiria bifurkacijos tašką, paprasčiau sakant, prieina kažkokią kryžkelę. Neretai ši kryžkelė tampa tuo veiksmu, kuris priverčia žmogų pakeisti savo gyvenimo stilių,“ – per chaoso teorijos prizmę Brukštas aiškino A. Adlerio įvestas sampratas.

Pasak Brukšto, toks virtualus chaoso teorijos ir gyvenimo stiliaus palyginimas leido jam pajusti žmogų kaip besiskleidžiančią, esančią nuolatiniame kūrybiniame virsme paslaptį. „Ir kiekvienas bandymas žmogų „sudėlioti į lentynas“ niekada neduos atsakymo į visus klausimus. Tuo ir patrauklus individualiosios psichologijos požiūris į žmogų. Nes žmogus nėra supaprastinamas, tipuojamas, sugrupuojamas, jis nėra suvokiamas kaip mechaniška, nuspėjama sistema, kaip kartais to ir norėtusi“, – sakė lektorius.

Latvijos psichologijos istorija

Konferencijoje svečiavosi Latvijos individualiosios psichologijos draugijos atstovės. Jos prisipažino, kad impulsas įkurti savo šalyje draugiją kilo apsilankius prieš porą metų Vilniuje vykusiame 24-ajame tarptautiniame individualios psichologijos kongrese, jame buvo 190 dalyvių iš 17 šalių. Moterys prisiminė, kaip pas juos apsilankęs gydytojas Viktoras Šapurovas pajuokavo „dabar mes esame toje pačioje valtyje“. Būtent ši frazė latviams tapo svarbiu pripažinimu ir siekiu stiprinti savo organizaciją.

1928 m. Latvijoje buvo įkurta pirmoji individualios psichologijos draugija. Įdomu, kad draugijoje buvo daug teisininkų ir labai mažai psichologų. Deja, draugija gyvavo vos pusmetį.

Latvijos teisininkai labai domėjosi individualia psichologija, profesinėje literatūroje buvo ne vienas straipsnis apie individualią psichologiją. Viename iš jų buvo rašoma, kad šios žinios leidžia geriau suvokti nusikaltėlio psichologiją, patį nusikaltimą.

1950 m. įvyko pirmoji individualios psichologijos stovykla Latvijoje. Toliau sekė gausybė A. Adlerio vertimų ir individualių straipsnių. Straipsniuose buvo aiškinamos Adlerio sąvokos: menkavertiškumas, šeimos konsteliacijos, pranašumas, bendrumas.

Latvijos psichologės pasidalino įdomiu pastebėjimu, kurį aptiko tuometinėje spaudoje – kaip tuomet buvo aiškinamas alkoholio vartojimas ir rūkymas. Alkoholį vartojantis ir rūkantis žmogus tokiu būdu rodo savo meilę tam, į kurį nori lygiuotis. Jeigu žmogus, kuris jam patinka turi šiuos žalingus įpročius, jis taip pat elgsis, kad parodytų savo jausmą jam ar jai.

Konferencijos dalyviams besivaišinant lauktuvėms atvežtais latviškais saldainiais, psichologės šyptelėjo: „Mes tikime, kad turėdamos tokį stiprų kaimyną – Lietuvos individualios psichologijos draugiją – toliau sėkmingai augsime.“

Individualumas = bendrumas

Adlerio sąvokas *individualumas ir bendrumas* reikia išsamiau paaiškinti, todėl tam buvo skirta diskusija. Diskusijos vedėja Rasa Bieliauskaitė sakė, kad mato gyvenime daugybę situacijų, kai neįžvelgia bendrumo jausmo ir, anot jos, tai yra didelė visuomenės bėda.

Psichologė Edita Briedienė prisiminė, kad individualumo ji siekė jau vaikystėje, nes augo didelėje šeimoje, todėl jai labai norėjosi atrasti savo išskirtinumą.

Rasa Bieliauskaitė teigė, kad bendruomeniškumas yra įgimta žmogaus savybė, tai jo dalis. „Mes negalime išvengti bendruomeniškumo jausmo. Jis susiformavo evoliucijos eigoje kaip būdas išlikti, tik būdami kartu žmonės galėjo išgyventi. Tik ar visuomet tai, ką mes suvokiame kaip bendruomeniškumą, iš tiesų yra bendruomeniškumas? Kai pademonstruojame per didelį individualumą ir dėl to „gaunam velnių“, mes imame siekti bendruomeniškumo, kad atgautume saugumo jausmą. Kartais mergaitė klausosi jai visai nepatinkančios muzikos tik tam, kad jaustų bedruomeniškumo jausmą su savo bendraamžėmis“, – kalbėjo psichologė.

Edita Briedienė sakė, kad kartais bendruomenė pamina individualumą. „Prisijungdamas prie grupės kiekvienas išduoda save. Todėl buvimas grupėje kartais gali būti žalingas individui. Išdrįsti žmonių grupėje išlikti individualiam yra pavojinga. Čia gali pasitarnauti psichoterapija – kad žmogus pažintų save kaip unikumą ir įgytų stiprybės būti individualiam bendruomenėje. Turint tą pažinimą gali būti žengiamas žingsnis tobulo bendrystės link, nes individuali patirtis netrukdo bendrumo jausmui. Tačiau individualumas niekuomet neturi būti keliamas virš bendrumo“, – kalbėjo Briedienė.

Susirinkę psichologai vieningai sutarė, kad tikras bendrumas pasiekiamas tuomet, kai kiekvienas bendruomenės narys sugeba išsaugoti savo individualumą ir nepaminti kito žmogaus individualumo.

Dešimt metų individualiosios psichologijos

Kasmetinėje psichologų konferencijoje netrūko šypsenų, gėlių ir sveikinimų. Proga švęsti nemaža – Lietuvos individualiosios psichologijos institutui šiemet dešimt metų. Ta proga viena iš instituto įkūrėjų – Edita Briedienė trumpai apžvelgė prabėgusį dešimtmetį. „Mes buvom septynios. Kiekviena iš mūsų instituto istoriją papasakotų kitaip. Man institutas prasidėjo nuo vizijų ir svajonių sužinojus, kad kitose šalyse yra tokių institutų. Pirmąjį pamačiau Šveicarijoje 1999 m. Tų pačių metų vasarą buvo priimtas sprendimas kurti institutą Lietuvoje. Mes norėjom mokytis pačios ir pakvietėm prie mūsų prisijungti kitus. Nebuvo išmanančių autoritetų, tačiau buvo smalsumas, drąsa, draugiškumas, entuziazmas ir džiaugsmas, kai kas nors pavykdavo. O kiek mes posėdžiavom, tikriausiai, nebūtų įmanoma suskaičiuoti“, – prisiminė Edita Briedienė.

Lietuvių individualiosios psichologijos institutui daug padėjo Vokietijos individualiosios psichologijos draugija. Į Lietuvą pirmą kartą atvyko žymus individualiosios psichologijos dėstytojas R. Šmitas. Jo vizitas tapo savotiška Lietuvos vizitine kortele, po tokio žymaus žmogaus vizito, į mūsų šalį atvykti ryžosi ir kiti Vokietijos individualiosios psichologijos dėstytojai .

Tęstiniuose mokymuose šiuo metu dalyvauja apie 60 žmonių, yra viena psichoterapeutų grupė. Vyksta konsultacijos net ir pasitelkus internetinius videopokalbius.

Susirinkusieji juokėsi iš nuotraukose užfiksuotų veido išraiškų – susimąstę, susiraukę, pyktelėję veidai, vienas kitą remiantys pečiais ir galvomis žmonės.

„Būti tuos dešimt metų kartu – nepakartojama patirtis. Dėkoju, kad tą kelią nuėjome. Ir man net nereikia sakyti, kad su jumis pereičiau kalnus, mes juos jau perėjome. Ačiū už pasitikėjimą“, – kalbėjo viena iš individualiosios psichologijos instituto įkūrėjų.

Individualios psichologijos sąvoką įvedė austrų gydytojas Alfredas Adleris. Individualioji psichologija analizuoja žmogaus gyvenimą, skirdama nemažai dėmesio sąmonės reiškiniams. Individualiai psichologijai nepriimtinos klasifikacijos, skirstymai į tipus, tai darė tradicinė psichologija. Dar viena svarbi nuostata – žmogų suprantame tik tada, kai suprantame jo tikslus, ne vien jo praeitį ir dabartinio elgesio priežastis.

Bernardinai.lt