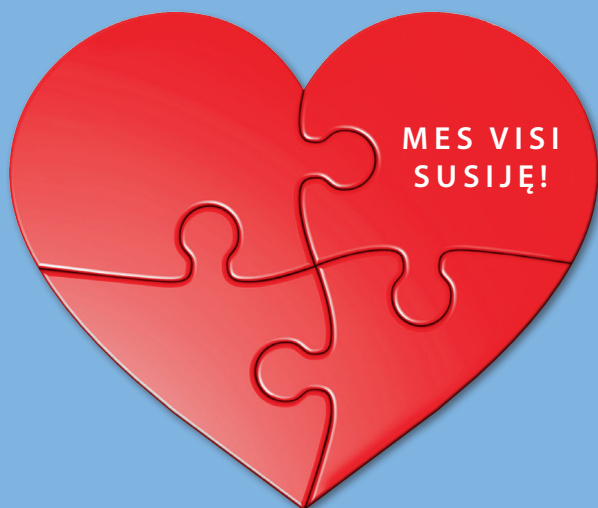


RÉBECCA SHANKLAND,
CHRISTOPHE ANDRÉ



Aš ir mes

KAIP UŽMEGZTI,
PALAIKYTI IR PUOSELĖTI
TARPUSAVIO
SANTYKIUS

RÉBECCA SHANKLAND,
CHRISTOPHE ANDRÉ

Aš ir mes

KAIP UŽMEGZTI,
PALAIKYTI IR PUOSELĖTI
TARPUSAVIO
SANTYKIUS

Iš prancūzų kalbos vertė
Danutė Navickaitė-Etienvre

VILNIUS 2020

Rébecca SHANKLAND,
Christophe ANDRÉ
CES LIENS QUI NOUS FONT VIVRE
Éloge de l'interdépendance
Éditions Odile Jacob, Paris, 2020

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: perduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© ODILE JACOB, 2020

© Danutė Navickaitė-Etienvre, vertimas į lietuvių kalbą, 2020

© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-525-7

Turinys

Prologas	9
----------------	---

Ižanga. Kodėl reikia kalbėti apie tarpusavio priklausomybę?

11

Nuogaštavimai ir kliūtys kelyje į tarpusavio priklausomybę	12
Ar tarpusavio priklausomybė yra geriausias būdas tobulėti?	14
Kas geriau: priimti pagalbą ar patirti nesėkmę?.....	16
Perdėto individualizmo keliami pavojai.....	18
Nereikia aukoti asmeninio reikalo dėl kolektyvinio... O kolektyvinio reikalo nereikia aukoti dėl asmeninio!.....	20

1. Nuo prieraišumo iki savarankiškumo

23

Ar reikia nuolat nešioti kūdikį ant rankų?	26
Ką reikia žinoti apie prieraišumą.....	27
Apie poreikį užmegzti ryšį ir fizinio sąlyčio būtinybę.....	38
Emocinis saugumas – savarankiškumo ir pirmųjų mokymosi žingsnių pagrindas	49
Artimi santykiai teigiamai veikia sveikatą	60

2. Kaip išlaikyti tinkamą tarpusavio santykių pusiausvyrą

73

Apie gyvybiškai svarbų ir neįkainojamą „žmogiškąjį momentą“	76
Atskirties baimė: itin paplitęs nerimas	78
Emocinė priklausomybė ar konstruktyvus prieraišumas?	87
Kada prašyti pagalbos arba kada ją priimti?.....	103
Altruizmas yra visapusiškai naudingas.....	109
Būti tėvais: kaip atrasti priklausomybės ir tarpusavio priklausomybės pusiausvyrą.....	116

Ar reikia veikti išvien atremiant gyvenimo sunkumus: visuomenės nuomonė skiriasi	130
Apie pusiausvyrą šeimoje.....	136

3. Apie tai, kas padeda kurti teigiamą tarpusavio priklausomybę

155

Socialinis ryšys: kiekvienam pagal poreikius.....	158
Empatija – abipusiu pasitikėjimu pagrįstų tarpusavio santykių pamatas	161
Darnesnių santykių įgūdžiai	167
Apie pozityvių emocijų vaidmenį.....	175
Mokykla: bendradarbiavimas ar konkurencija?.....	185
Apie savivertę ir jos įtaką tarpusavio santykiams	190

4. Apie tai, kaip kurti ilgalaikius konstruktyvius santykius

199

Kaip kurti vaikų teigiamą tarpusavio priklausomybę?.....	203
Apie dėmesingą buvimą ir gebėjimą rūpintis kitais	209
Apie tai, kaip priimti padėką ir jos negailėti kitiems.....	219
Tarpusavio santykių ugdymas šeimoje	231
Kas suteikia gyvenimui prasmę	241
Apie įsipareigojimą solidarumo akcijoje.....	251
Kaip sukaupti turimas vidines jėgas	261
Teigiama tarpusavio priklausomybė siejama ne vien su žmonių santykiais... ..	272

Išvados. Gauti kitų pagalbą reiškia būti žmogumi!

277

Prisirišimas prie žmonių yra savaime suprantamas, natūralus ir būtinas.....	277
Mokėjimas prašyti pagalbos daro gyvenimą turtingesnę ir laimesnę	278
Jei nesistengiame, ryšiai tampa skurdūs, o kartu su jais – ir mes.....	280
Suvokdami tarpusavio priklausomybę, lengviau įsipareigojame, o kartu gražiname ir savo planetą	281
Mūsų visuomenėse nepriklausomybė pernelyg vertinama	282
Priimdami kito žmogaus pagalbą pripažįstame tarpusavio priklausomybę ..	284
O kas toliau?	285
Išnašos	286

Prologas

Mes, žmonės, nuo pat gimimo esame priklausomi vieni nuo kitų. Kūdikis priklausomas nuo tėvų, – kad ir kaip ten būtų, tik jų dėka išlieka gyvas. Bet pažvelkime atidžiau ir pamatysime, kad ir tėvai yra priklausomi nuo kūdikio: ne todėl, kad jo dėka išlieka gyvi, bet dėl to, kad vaikas suteikia prasmę jų gyvenimui. Ir jeigu vaikas numirtų ar būtų atimtas iš tėvų, kitaip tariant, įvyktų pati skaudžiausia tragedija, kuri tik gali ištikti žmogų, jie pulstų jį nevilgti.

Taigi, visi žmonės yra susiję priklausomybės ryšiais. Montesquieu kalbėjo apie žmogų kaip apie „socialinį gyvūną“, tačiau, būdami socialūs, mes taip pat esame ir silpni, bent jau biologiniu pažiūriu: neturime nei aštrių nagų, nei ilčių, nei kiauto, nei ragų, nesame tokie raumeningi ir stiprūs kaip stambieji plėšrūnai... Mes išlikome gyvi ir išsivystėme (kai kurių nuomone, galbūt net per daug!) kaip viena iš daugelio rūšių ne todėl, kad buvome stiprūs fiziškai, bet dėl to, kad išsiugdėme gebėjimą užmegzti ryšį su kitais.

Nuo senų senovės atskiroms žmonių grupėms padėjo išlikti vienybė ir tarpusavio pagalba, santykiai bei priklausomybės ryšiai, siejantys ne tik suaugusiuosius, bet ir kartas: vaikai priklausomi nuo suaugusiųjų, o suaugusiųjų ateitis priklauso nuo

vaikų, kurie vieną gražią dieną jiems padės, o vėliau juos ir globos; senus žmones privalo globoti jaunesni, bet senoliai ir toliau teikia jiems pagalbą įkūnydami žmonių bendruomenės gyvą atmintį bei patirtį. Kitaip tariant, kuo tvirtesni bendruomenės narių tarpusavio priklausomybės ryšiai, tuo ši bendruomenė yra turtingesnė, tuo daugiau galimybių turi vystytis bei išlikti, o jos nariai – būti laimingi ir džiaugtis gyvenimu.

Tad kodėl mes taip atsainiai žiūrime į tarpusavio priklausomybę? Juo labiau – kodėl mes jos kartais bijome?

O todėl, kad mes ją painiojame su vienpuse priklausomybe (kai vienas žmogus negali žengti nė žingsnio be kito pagalbos) šiame pasaulyje, kuriame klesti autonomiškumo bei savarankiško poreikių tenkinimo idealai (ką kalbėti apie egoizmą ir narcisizmą...). Tačiau šiais laikais atkakliai ieškodami individualios laisvės išraiškų (svarbiausia – nuo nieko nepriklausyti) vis daugiau žmonių jaučiasi vieniši, silpni ir pažeidžiami. Taigi, bijodami pasirodyti silpni ir priklausomi nuo kitų, mes tampame tik dar silpnesni, tiksliau, vieniši.

Bet yra išeitis: su džiaugsmu siekti tarpusavio priklausomybės! Ja džiaugtis žinant, jog ji padeda mums tapti laimingiems ir turtingesniems, stipresniems ir protingesniems.

Afrikiečių patarlė sako: „Vienas žmogus eina greičiau, bet kartu su kitais jis nueina toliau.“ Be to, drauge eiti linksmiau!

Tai ir ketiname jums paaiškinti šioje knygoje...

Kodėl reikia kalbėti apie tarpusavio priklausomybę?

Ką jūs į tai, jeigu pasiūlytume kartu pakeliauti po mūsų bendros žmogiškos prigimties pasaulį? Po be galo sudėtingą žmogiškumo pasaulį, kur nėra stebuklingų receptų, pritaikomų bet kuriai situacijai, tačiau slypi neregėti turtai. Žemynas, kurį ketiname jums parodyti, vadinamas *tarpusavio priklausomybe*. Šis terminas, vartojamas psichologijoje, gal kiek sudėtingas, tačiau jis reiškia tai, ką kiekvienas mūsų patiria bendraudamas su kitais žmonėmis. Dažnai mums reikalingi kiti žmonės, kad jaustumės gerai, kad įgyvendintume užsibrėžtus siekius ir tiesiog tam, kad išliktume.

Imkime ir panagrinėkime vienos dienos eigą. Ryte jūs keliatės iš lovos, kurią suprojektavo ir pagamino kiti žmonės; išsimaudote po dušu, kurių įrengė paslaugūs meistrai; vėliau mėgaujatės skaniais pusryčiais, kurių pagrindinius komponentus kruopščiai pagamino kiti, pradėdant duona, iškepta iš kažkieno užaugintų javų, ir baigiant uogiene, išvirta iš nuskintų vaisių. Bene visi mūsų kasdieniai judesiai yra iš dalies susiję su kitais žmonėmis. Visi kartu mes darbuojamės tam, kad būtų išlaikyta šių tarpusavio priklausomybės ryšių pusiausvyra.

Šioje knygoje pasidomėsime, kas lemia, kad žmonių tarpusavio priklausomybė būtų konstruktyvi, prisidėtų prie kiekvie-

no iš mūsų bei visuomenės raidos. Bendraudami su kitais mes kaip lino akrobatai labai stengiamės išlaikyti priklausomybės ir savarankiškumo pusiausvyrą. Pernelyg didelė priklausomybė, kaip ir jos vengimas, yra žalinga. Būtent šį paradoksą ir pamėginsime aptarti.

Kokiomis aplinkybėmis tarpusavio priklausomybė yra naudinga? Ką reikia daryti, kad galėtume puoselėti darnius santykius, o ne pasiduoti žlugdančiam priklausomybės jausmui? Daugelį dešimtmečių atliekami konstruktyvių santykių tyrimai padeda suprasti, kaip suderinti poreikius, kurie gali atrodyti prieštaringi: kitaip tariant, kaip suderinti priklausomybės nuo kitų ir savarankiškumo poreikius.

Nuogąstavimai ir kliūtys kelyje į tarpusavio priklausomybę

Pirmieji klausimai šia tema mums iškilo po tėvams ir pedagogams surengtų daugybės konferencijų ir seminarų apie pozityvų vaikų auklėjimą. Kaip pritaikyti praktikoje negriežtą auklėjimą, nenukrypstant į pernelyg liberalų nuolaidžiavimą? Kaip kuo geriau patenkinti pagrindinius psichologinius vaikų poreikius, nepamirštant savų, suaugusio žmogaus, poreikių? Kaip jaustis laisvam, kai pečius slegia begalė pareigų ir rūpesčių? Štai tie klausimai, susiję su žmonių tarpusavio priklausomybės sąvoka.

Tarpusavio priklausomybė, arba sąsajos su kitu žmogumi jausmas, pareigos jausmas ar pirmenybės teikimas kitų žmonių poreikiams (ypač kai kalbama apie vaikus ar lengvai pažeidžiamus artimuosius), kartais virsta tokia sunkiai pakeliama

našta, kad kai kurie žmonės užsisklendžia savyje, tikėdamiesi šitaip vėl pasijusti laisvi. Būtent taip nutinka tėvams, kuriems vaikai kelia didelių sunkumų, o kreiptis pagalbos į artimuosius ar draugus jie vengia, nes bijo, kad privalės už tai atsilyginti tuo pačiu. Jausmas, jog esame priklausomi nuo kitų žmonių, mums kelia keblumą ir net baimę. O priklausomybė nuo meilės išvis vertinama labai kritiškai...

Pagalbos prašymas gali būti suprastas kaip nekompetencijos ženklas („Aš net nesugebu rūpintis savo vaikais!“) arba tinginystė („Aš neturiu jėgų tvarkyti pats savo reikalus!“). Tačiau, nepaisant tokio požiūrio į save, kai kurie žmonės, regis, tiesiog vengia priklausyti nuo kito žmogaus. Jų supratimu, tai būtų silpnumo ar vergystės požymis.

Priklausomybę nuo kito kai kurie laiko nebrandumo ženklu ir klausia patarimo, kaip atsikratyti, jų nuomone, žalingų elgesio įpročių: „Aš nuolat pakliūvu į meilės spąstus: prisirišu prie kito žmogaus, o turėčiau sugebėti gyventi savarankiškai.“ Kai kurie žmonės labai stengiasi nepriklausyti nuo kitų, jie nori patys rasti išeitį ir neslepia, jog jiems sunku priimti mūsų visuomenės funkcionimą, kurio esmę sudaro tarpusavio priklausomybė.

Tačiau mūsų nenoras prašyti kitų žmonių pagalbos ir įsitikinimas, jog visus reikalus galime susitvarkyti vieni patys, baigiasi fiziniu ir moraliniu išsekimu: kaina, kurią reikia už tai sumokėti. O pasekmes pajunta ir mūsų artimieji, vaikai, bendradarbiai... Be to, toks neigiamas priklausomybės nuo kitų suvokimas gali būti kliūtis užmezgant ryšius ir juos sutvirtinant. Būtent todėl mums pasirodė esant reikalinga pasiūlyti jums žvilgtelėti kitomis akimis į priklausomybės nuo kitų žmonių

sampratą, kurią parėmėme moksliniais tyrimais, atliktais per pastaruosius dešimtmečius.

Šiame veikale aptarsime įvairias ryšių formas, jų tęstinumą, pažvelgsime iš arčiau į priklausomybę, kuri laikoma patologiška, ir į sveiką priklausomybę, kitaip tariant, pakalbėsime apie savarankiškumo ir artimų santykių pusiausvyrą. Šių dviejų terminų sugretinimas gali atrodyti paradoksalus: ar įmanoma priklausyti nuo kito žmogaus taip, kad toji priklausomybė nebūtų pražūtinga?

Ar tarpusavio priklausomybė yra geriausias būdas tobulėti?

Po dvidešimtį metų trukusių mokslinių tyrinėjimų, atliktų dirbant su žmonėmis, turinčiais psichologinių sunkumų, psichologas, priklausomybės tyrinėtojas ir šios srities specialistas Robertas Bornsteinas priėjo prie išvados, kad *geriausias tobulėjimo būdas yra puoselėti tarpusavio priklausomybę, o ne bandyti jai priešintis*. Šitai jis apibūdina „sveiką“¹ tarpusavio priklausomybę. Vienas jos ypatumų yra tai, kad turime išdrįsti prašyti pagalbos, nesijausdami tai darą dėl savo negebėjimo rasti išeitį. Nesipriešinimas vadinamajai „sveikai“ priklausomybei ugdo prierašumą prie kito žmogaus nepatiriant bejėgiškumo jausmo, galinčio apimti palaikant tokius santykius, be to, padeda pasitikėti kitu žmogumi ir neprarasti pusiausvyros kilus konfliktams. Taigi, keisdami savo požiūrį į priklausomybę nuo kitų – kitaip tariant, *tarpusavio priklausomybę*, kadangi šios sąvokos yra panašios, – mes keičiame požiūrį ir į save, ir į aplinkinius. O pasi-

keitus mūsų požiūriui į priklausomybę tampa lengviau prašyti paramos iškilus sunkumams ir neprarasti pasitikėjimo savimi, o pasimokyti iš šios patirties ir tobulėti. Visa tai padeda išlaikyti savarankiškumo ir artimų santykių poreikio pusiausvyrą.

Kelionė į žmogiškų santykių pasaulį prasideda *in utero*, tada, kai gemalas gyvena simbiozėje su motina. Ši kelionė tęsiasi ir gimus kūdikiui, pradedant pirmuoju itin svarbiu vaiko priklausomybės nuo artimųjų etapu, priklausomybės, kuri pamažu virsta tarpusavio priklausomybės ryšiais su kitais žmonėmis. Trumpai patyrinėję vaiko raidą ir dar sykį peržvelgę jo prierašumo prie kitų etapus, keliausime toliau ir atrasime naują požiūrį į „sveikos“, kitaip tariant, „pozityvios“² priklausomybės ryšius, kuriuos paaiškina moksliniai psichologijos ir neurologijos tyrimai. Mūsų tikslas – atskleisti visas žmonių tarpusavio ryšių galimybes, nepakliūvant į priklausomybės ar nepriklausomybės iliuzijų pinkles.

Žmogiškosioms būtybėms reikalingi artimi santykiai – su jais susiję didžiausi gyvenimo džiaugsmas ir gražiausi prisiminimai. Moksliniai tyrimai parodė, kad ryšiai labiausiai padeda suteikti prasmę gyvenimui.³ Mintis, kad „sveika“ priklausomybė yra naudinga žmonijos raidai, prieštarauja juoką keliančiai vizijai, kurios esmė – tikėjimas, jog žmogus galėtų tobulėti be kitų pagalbos, arba, jei asmeninė žmogaus gerovė priklauso nuo kitų, jis galėtų būtų laikomas patologiška asmenybe. Tobulėjimo veiksniai neturi nieko bendra nei su nepriklausomybe (iliuzija, kad kiti mums nereikalingi), nei su bendrąja priklausomybe (jausmas, jog gyvenimas neįmanomas be partnerio), jie yra labiau susiję su tuo, ką čia vadinsime *teigiama tarpusavio priklausomybe*.

Būtent čia jums ir siūlome susipažinti su nauju požiūriu į priklausomybę nuo kitų žmonių: kaip užmegzti ir sutvirtinti ryšius, tam tikra prasme skatinančius priklausomybę nuo kitų, bet kartu ir suteikiančius kiekvienam galimybę išlikti savarankiškam? Kaip išdrįsti prašyti pagalbos, kad tai nevirstų našta nei sau, nei kitiems? Šie klausimai yra svarbūs mums visiems. Moksliniai tyrimai ir darbas su žmonėmis, turinčiais psichologinių sunkumų, atveria kelius į šią pusiausvyrą – abipusio tobulėjimo šaltinį.

Mūsų kompasas, kurį naudosisime kelionėje, kad atrastume pozityviąją tarpusavio priklausomybę, yra nukreiptas į priklausomybės teikiamus pranašumus, sudarančius žmonių visuomenės ryšių pagrindą. Vienas svarbiausių iš jų yra savitarpio pagalba.

Kas geriau: priimti pagalbą ar patirti nesėkmę?

„Nebeturiu jėgų. Mano vaikui dveji metukai, bet aš daugiau negaliu, aš nežinau, kaip su juo elgtis. Radau vienintelę išeitį: pakišu jį su visais drabužiais po šaltu dušu, ir jis iškart nurimsta“, – pasakoja Elea vienoje konferencijoje tėvystės tema.

Sandy, kita mama, tęsia: „Aš irgi nežinau, kaip man elgtis. Mano sūnui taip pat dveji. Kai jam užveina pykčio priepuolis, aš jį tiesiog išveju į lauką ir uždarau duris. Nežinau, ką kita galėčiau daryti.“

Kai konferencijos vedėja užsimena, jog normalu jaustis pavargusiam auginant mažamečius vaikus, ir nurodo, kad yra asociacijų, galinčių pasiūlyti pagalbą namuose ir pagal poreikius teikti vienkartinę ar nuolatinę paramą, Elea atsako: „Puiku, kad yra tokių asociacijų, bet aš kol kas dar galiu apsieiti ir be jų!“

Ar ilgai galima laukti prieš išdrįstant prašyti pagalbos? Ar tikslinga ir toliau „prisiimti atsakomybę“ arba „įsipareigoti“ vienam atlikti abiejų tėvų funkcijas? O tada, kai mums atrodo, jog išties perlenkėme lazdą, ar nebūtų dar sunkiau prašyti paramos? Štai tiek klausimų davė peno apmąstymams pastaraisiais metais. Be jokios abejonės, mums reikalingi kiti žmonės, net kai esame suaugę. Bet ar sugebame keisti savo požiūrį į šį poreikį? Kaipgi šis naujas požiūris galėtų mažinti širdgėlą, nuovargį bei santykių įtampą?

Istorijos raidoje žmonių savitarpio pagalba – savaime suprantamas dalykas, kadangi tokia pagalba buvo gyvybiškai būtina tiek fiziologiniu, tiek materialiniu požiūriu. Gyvendami draugėje žmonės galėjo geriau apsiginti, lengviau išverti klimato išdaigas arba pasiskirstyti pareigas, kad patenkintų pirminius genties poreikius. Vakarietiškoje visuomenėje „genties“ būtinybė yra labiau socialinė nei materialinė. Beje, gyvenimas atskirai nuo kitų (turint savo butą) nekelia grėsmės žmogaus gyvybei, netgi priešingai – tai laikoma sėkmės ir materialinio saugumo išraiška. Nutolimas nuo savo šeimos padeda išsiugdyti nepriklausomybės jausmą, taip reikalingą mūsų vadinamajai „individualistinei“ kultūrai.

Perdėto individualizmo keliami pavojai

Visuomenė, kurioje gyvename, ypatingą reikšmę teikia nepriklausomybei, saviraiškos laisvei ir kiekvieno žmogaus savitumui. Mokslininkai įrodė, kad individualizmo vertybės nesiliauja plitusiai visame pasaulyje. Išanalizavus 2017 metais 78 pasaulio šalyse atliktus tyrimus buvo prieita prie išvados, kad tose visuomenėse, kurios buvo stebimos nuo 1960 metų⁴, individualizmas išaugo 12 kartų. Šis rodiklis buvo apskaičiuotas remiantis žmonių elgsenos aprašymais ir vertės supratimo išraiška. Buvo apibendrinta žmonių elgsena, laikoma individualizmo ženklu, nurodant žmonių skaičių gyvenamoje vietoje, vienišų žmonių skaičių bei santuokų ir skyrybų santykį. Siekiant apskaičiuoti vertę, tyrimo dalyviai buvo prašomi pažymėti, kokią svarbą jie teikia „nepriklausomybės“ vertybių perdavimui savo vaikams ir kiekvieno jų saviraiškos laisvei. Šiuo požiūriu vadinamosios individualistinės visuomenės skiriasi nuo vadinamųjų kolektyvistinių, kuriose itin skatinamas⁵ gebėjimas pritaikyti prie žmonių grupės ir su ja susilieti.

Pavyzdžiui, pastaraisiais metais Jungtinėse Valstijose pastebėta tendencija vis dažniau duoti vaikams retus ir netgi unikalius vardus. Kodėl? Ogi siekiant suteikti didesnės svarbos unikaliam vaiko charakteriui.⁶ Be to, amerikiečių literatūros tyrinėtojai nustatė, kad dažniau vartojami tokie žodžiai kaip „aš“, „mano“, „vienintelis“, atskleidžiantys individualistines vertybes, ne žodžiai „visi“, „nuolankumas“ ir „priklausomumas“, kurie užsimena apie kolektyvistinės visuomenės vertybes.

Dažnai individualizmas laikomas neigiamu reiškiniu, kadangi skubotai sulyginamas su egoizmu, net jeigu yra tam tik-

ra saviraiškos forma: kiekvienas žmogus turi teisę pasirinkti kryptį, kuria nori eiti, nepriklausomai nuo kitų žmonių, ypač nuo savo artimųjų, nuomonės. Individualizmui ypač būdingas asmeninis pasirinkimas, savo norų ir asmeninių poreikių tenkinimas, todėl galima pamanyti, jog šis reiškinys yra ne kas kita, kaip dar didesnio savęs centravimo ir neriboto egoizmo išraiška. Tačiau tose vadinamosiose individualistinėse visuomenėse žmonės padeda vieni kitiems atsižvelgdami į socialines vertybes, ir daro tai pasirinktinai. Kaip pavyzdį tyrinėtojai nurodė, kad individualistinėse visuomenėse žmonės kur kas didesnę svarbą teikia nešeiminiam ryšiams, kadangi tokie ryšiai užmezgami mūsų pačių noru ir gali būti abipusiškai naudingi. Individualistas jokių būdu nenusisuka nuo kitų žmonių, be to, jis nėra joks socialinis atsiskyrėlis, tačiau pirmenybę teikia savo asmeniniams poreikiams, kuriuos pats pasirenko.

Aišku, manyti, kad kiekvienas žmogus yra savarankiškas ir nepriklausomas nuo kitų, nėra visiškai teisinga, mat beveik neįmanoma daryti pasirinkimų, kurie neturėtų pasekmių kitiems. Taigi reiktų išskirti du individualizmo lygmenis: makrolygmenį, būdingą visuomenei, liaupsinančiai tokias vertybes kaip nepriklausomybę ir laisva asmeninių pasirinkimų išraiška, ir mikrolygmenį, susijusį su vertybėmis asmens, kurio elgesys daugiau ar mažiau individualistinis. Tyrinėdami makrolygmenį mokslininkai domisi bendromis tendencijomis tos visuomenės, kurios vertybės ir tikslai labiau nukreipti į asmenį nei į kolektyvą. O kalbant apie mikrolygmenį, net individualistinėje visuomenėje asmens vertybės ir tikslai kinta priklausomai nuo auklėjimo, nuo aplinkybių ar turimų ryšių. Pavyzdžiui, suaugusieji, tapę tėvais, pirmenybę teikia vaikų gerovei ir iš esmės

skiria tam kone visas savo pastangas ir išteklius, nustumdami asmeninius tikslus į šoną.

***Nereikia aukoti asmeninio reikalo
dėl kolektyvinio...
O kolektyvinio reikalo nereikia aukoti
dėl asmeninio!***

Santykiuose su artimaisiais *polinkis galvoti apie kolektyvinius tikslus, jų siekti padeda sutvirtinti pasitikėjimo ir savitarpio pagalbos saitus, taip pat užtikrinti asmeninius poreikius*. Tačiau tai gali sukelti fizinį ir dvasinį išsekimą, jeigu nėra galimybių kur nors pasisemti naujų jėgų.⁸ Kaip atrasti dėmesio sau pačiam ir dėmesio kitiems pusiausvyrą?

Kad socialiniai ryšiai būtų sėkmingi, reikia išlaikyti pagarbos savo asmeniniams poreikiams ir kitų žmonių siekiams pusiausvyrą. Net pačių tvirčiausių sutuoktinių porų gyvenime pasitaiko įtampų, kylančių dėl interesų konflikto: asmeniniai siekiai gali prieštarauti⁹ sutuoktinių poros planams. Derybos ir kompromisas, taip reikalingi geriems tarpusavio santykiams, aiškiai rodo tarpusavio priklausomybės pavojingumą.¹⁰ Ir išties, kai tose situacijose, kuriose pastebimas interesų skirtumas, pasirenkama veikti kito asmens labui ar atsižvelgiant į jo interesus, mums iškyla pavojus atsisakyti savo pačių poreikių. Tokiu atveju kalbama apie „pasiaukojimą“. Šitoks prieštaravimas, kilęs tarp individualių ir kolektyvinių paskatų, labiau pastebimas vadinamosiose individualistinėse visuomenėse, kuriose kiekvienas žmogus yra skatinamas gyventi kuo sava-

rankiškiau ir „išreikšti save“. Beje, retai kada įmanoma siekti asmeninių tikslų taip, kad jie nesikirstų su kitų individų siekiamais tikslais. Todėl reikia domėtis bendravimo būdais, skatinančiais konstruktyvią tarpusavio priklausomybę, kuri leistų kuo sėkmingiau siekti savų tikslų atsižvelgiant ir į kitų žmonių poreikius.

Jau daugiau kaip penkiasdešimt metų mokslininkai domisi šiuo tarpusavio priklausomybės reiškiniu.¹¹ Šioje knygoje panagrinėsime, kaip mūsų požiūris į santykius su kitais žmonėmis gali paveikti bendravimą su jais ir kaip savo ruožtu tai veikia mūsų pačių ir kitų žmonių gerovę. Pirmiausia pasidomėsime šiuolaikiniais tyrimais pagrįstais procesais, sudarančiais palankias sąlygas žmogui prisirišti prie kito žmogaus, paskui apžvelgsime atliktus tyrimus, susijusius su altruistine elgsena, leidžiančia patenkinti žmonių, siejamų tam tikrais tarpusavio ryšiais, poreikius. Trečioje šios knygos dalyje panagrinėsime sąlygas, skatinančias konstruktyvius žmonių tarpusavio santykius. Ir pagaliau aptarsime žmonių elgseną, padedančią puoselėti pozityvius ir ilgalaikius žmonių tarpusavio santykius.

1

NUO PRIERAIŠUMO IKI SAVARANKIŠKUMO

Meilė – tai staigmena, kuri mus atitraukia
nuo nuobodžios kasdienybės, o prierašumas –
tai ryšiai, puoselėjami visą gyvenimą.

Boris CYRULNIK,
Sous le signe du lien
(„Gimus po ryšių ženklui“)

Kai tampame tėvais arba dirbame socialinį darbą, susijusį su parama šeimoms, mums nuolat kyla klausimas, ar vaiko prieraišumą laikyti stabdančiu, ar skatinančiu jo raidą veiksniu: ar tikslingiau laikyti kūdikį kuo daugiau ant rankų, ar priešingai – reikia kuo greičiau atpratinti nuolat būti nešiojamam suaugusiojo žmogaus? Ar neturėtume pagalvoti apie kolektyvinę vaikų priežiūrą nuo pat mažumės siekiant ugdyti jų savarankiškumą? Ar nereikėtų leisti vaikui verksti, kad pats išmokytų valdyti savo emocijas? Kokią reikšmę turi tėvų prisilietimas prie kūdikio? Kaip puoselėti tvirtą prieraišumą nesukeliant pernelyg didelės vaiko priklausomybės nuo jį supančių suaugusiųjų? Štai klausimai, kurie neduoda ramybės tėvams bei pedagogams, ir būtent po to, kai jie perskaito veikalus apie auklėjimą.

Visi tėvai iš prigimties linkę rūpintis tinkamu savo vaiko vystymusi ir ieško įvairios informacijos bei patarimų, kad išvengtų auklėjimo klaidų. Sunkiaisiais vaikystės ar paauglystės laikotarpiais tėvai kaltina save, svarsto, ką būtų galėję pakeisti savo vaikų auklėjime. Mokslininkų atlikti tyrimai gali padėti suprasti vaikų savarankiškumo raidą net jeigu kiekviena situacija yra savita ir negali būti „stebuklingo tėvystės recepto“.

Šiais tyrimais siekiama padėti geriau pasirinkti sprendimus skatinant tinkamą mūsų vaikų raidą.

Ar reikia nuolat nešioti kūdikį ant rankų?

Grupė Kolumbijos universiteto, esančio Niujorke, mokslininkų, tyrinėjančių, kaip fizinis sąlytis veikia vaiko raidą bei jo savarankiškumo ugdymą, atliko bandymą su jaunomis mamomis.¹ Su jomis buvo susisiepta nėštumo laikotarpiu ir pusei jų buvo duoti gultukai-kėdutės kūdikiams. Gimus kūdikiams, specialistas patarė mamoms gultukus naudoti kuo dažniau. Kitai pusei mamų buvo duoti vaiknešėliai su integruotu žingsniamačiu, leidžiančiu patikrinti, kaip dažnai jie buvo naudojami. Specialistas patarė šioms mamoms kuo dažniau nešioti kūdikį su savimi. Kai vaikams sukako 13 mėnesių, mokslininkai stebėjo šių vaikų elgseną tyrinėjant aplinką. Jie priėjo prie išvados, kad tie kūdikiai, kurie buvo dažniau nešiojami, jautėsi drąsiau nutoldami nuo savo tėvų ir apžiūrinėdami kitas erdves ar prisiartindami prie svetimų žmonių.

Šiuo tyrimu buvo įrodyta, kad tėvų ir vaiko fizinis sąlytis yra svarbus veiksnys ir artumas jokiū būdu nėra kliūtis ugdyti vaiko savarankiškumą. Gauti rezultatai papildė antropologų atliktus stebėjimus, susijusius su kūdikių, kuriuos mamos dažniau nešiodavo ant nugaros, kaip tai daroma Afrikos šalyse, psichomotorine raida ir savarankiškumu. Taigi, kaip matyti, dažnas fizinis sąlytis netrukdo vaiko savarankiškumui. Tai patvirtina ir daugiau kaip prieš penkiasdešimt metų Johno Bowl-

by atlikti įvairių prieraišumo prie kitų žmonių atmainų ir jų padarinių tyrimai.

Ką reikia žinoti apie prieraišumą

1930 metais gydytojas psichiatras Johnas Bowlby dirbo su elgesio sutrikimų turinčiais jaunuoliais. Po Antrojo pasaulinio karo Pasaulio sveikatos organizacija jam pavedė pateikti ataskaitą apie našlaičių psichikos sveikatą. Jis stebėjo mažamečius vaikus ir priėjo prie panašios išvados kaip ir kiti to meto tyrinėtojai, kad vaikas, būdamas atskirtas nuo tėvų, negali tinkamai vystytis, jeigu jam dar kūdikystėje nebuvo suteiktos reikiamos higienos ir mitybos sąlygos. Tuo pat metu René Spitzas ir Katherine Wolf stebėjo 123 metukų ir pusantrų metų vaikus, kurie buvo atskirti nuo vienišų motinų, uždarytų į kalėjimą.² Mokslininkai įrodė, kad kūdikiai, auginami vien tik tenkinant jų fiziologinius poreikius, visiškai nesidomi juos supančia aplinka. Ilgainiui jie praranda gyvybingumą, juos apima marazmas, trečdalis jų miršta.

Kokie yra kūdikių poreikiai?

Nors iki XX amžiaus buvo paplitusi nuomonė, kad naujagimis turi vien tik fiziologinius poreikius, kuriuos būtina tenkinti, minėti darbai iš pagrindų pakeitė šį požiūrį ir padėjo palaipsniui plėtoti mažamečių ugdymo ir jų priežiūros praktiką, ypač taikomą savaitiniuose lopšeliuose ar našlaičių globos namuose.

Ir nors seniai žinoma, jog egzistuoja pagrindiniai *fiziologiniai* poreikiai valgyti, gerti ar miegoti, šiandien vyrauja nuomonė, kad ir *psichologiniai* poreikiai turi įtakos žmonių sveikatai ir raidai. Vienas svarbiausių tokių poreikių yra artumas, kuris gimsta iš abipusių prisilietimų, iš to, kas vadinama tėvų ir kūdikio sąlyčiu „oda prie odos“.

Glaudus fizinis sąlytis yra vienas iš pagrindinių veiksnių puoselėjant saugų prieraišumą.

Iškart pastebima, kad toks ryšys teigiamai veikia kūdikių sveikatą ir net padeda jiems išlikti gyviems. 75 proc. naujagimių, sveriančių mažiau kaip 2,5 kilogramo, miršta. Be to, daugybė atliktų tyrimų parodė, kad gimus neišnešiotam kūdikiui, motinai siūloma taikyti „Kengūros“ metodą, tai yra, nuolat glauti kūdikį prie savęs taip, kad oda liestųsi prie odos, ir žindyti jį tik krūtimi, šitaip sumažinant kūdikio mirštamumo riziką 40 proc. Taigi, Pasaulio sveikatos organizacija neišnešiotų naujagimių motinoms pataria nuolat glauti kūdikį prie savęs taip, kad oda liestųsi prie odos, kadangi tai pati geriausia naujagimių mirštamumo prevencija.³ Tačiau šis metodas dar mažai paplitęs ir taikomas ne daugiau kaip 5 proc. gimdymo namų visame pasaulyje. Ir vis dėlto vis daugiau naujagimių skyrių naudoja specializuotą įrangą, sudarančią palankias sąlygas puoselėti tokį motinos ir pirma laiko gimusio kūdikio ryšį.

2019 metų kovo mėnesį *Science* žurnale pasirodęs straipsnis pateko į pirmuosius dienraščių puslapius.⁴ Beje, jau šešias-

dešimt metų naujagimių skyriuose naudojami tie patys jutikliai stebint gimusius neišnešiotus kūdikius. Mokslininkų grupė išrado ir įdiegė naujos kartos jutiklius, mažiau invazyvius, nes jiems nereikalingi laidai, kuriais kūdikis prijungiamas prie aparatūros. Ši technologinė naujovė suteikia galimybę tėvams kuo dažniau paimti vaiką ant rankų ir glausti prie nuogo kūno. Kodėl šis sąlytis toks svarbus? Kodėl šio metodo taikymas yra ypač perspektyvi naujovė kūdikio raidai bei jo tėvams? Todėl, kad šis metodas sudaro tinkamas sąlygas glaudžiam fiziniam sąlyčiui, kuris yra būtinas puoselėjant saugų prieraišumą. Be to, toks prieraišumas yra lemiamas vaiko raidos veiksnys, kadangi vėliau turės įtakos būsimiems ryšiams.

Šilta gaidelė suaugusio žmogaus balso intonacijoje gali sukelti vaikui ramybę bei saugumą, tolygius maloniai savijautai, kurią suteikia fizinis sąlytis su tėvais. Dar vėliau, vaikui augant, teigiami jį supančių žmonių ketinimai padeda atsirasti santykių artumui, kartu kurti ir vaiko gerovę, nors ilgainiui nebelieka dažno fizinio sąlyčio poreikio, koks būna kūdikystėje. Visiems žmonėms, tiek vaikams, tiek ir suaugusiesiems, santykių artumas yra pats svarbiausias ir lemiamas gerovės veiksnys.

Kokie yra pagrindiniai žmonių poreikiai?

Daugelis tyrimų parodė, kad į klausimą: „Kas jus daro laimingą ir suteikia prasmę jūsų gyvenimui?“ dažniausiai atsakoma: „Ryšys su kitais žmonėmis“ (pirmiausia su šeima ir draugais).

Nuo pat gimimo žmonės nuolat ieško artimų santykių. Šis santykių artimumas yra pagrindinis veiksnys siekiant išlikti ir suteikia didesnę prasmę mūsų egzistencijai.⁵ Ir priešingai, vienišumo jausmas sukelia liūdesį bet kuriame gyvenimo etape. Būtent dėl šios priežasties artimi santykiai šiandien yra laikomi pagrindiniu psichologiniu poreikiu.

Viena žinomiausių pagrindinių fiziologinių ir psichologinių žmogaus poreikių schemų yra piramidė, kurią 1940-aisiais sudarė psichologas humanistas Abrahamas Maslow.⁶ Piramidės pamatą sudaro fiziologiniai poreikiai, aukščiau – vadinamieji psichologiniai poreikiai, tokie kaip saugumo, priklausomybės ir meilės, pačiame piramidės viršuje – pripažinimo ir saviraiškos poreikiai.



Pav. 1. Maslow piramidė.

Šiais laikais labiau nei bet kada mums reikalingi kiti žmonės.

CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas André; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas. Jis yra vienas iš pagrindinių biheavioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos specialistų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'as André yra parašęs apie 30 knygų, skirtų plačiai visuomenei, kiekvieną iš jų lydėjo didžiulis populiarumas. Lietuviškai jau išleistos jo knygos „Netobuli, laisvi ir laimingi“, „Tik nepamiršk būti laimingas“, „Ramybė“, „Trijų minučių meditacija“. Dabar autorius drauge su psichologe, socialinių ir emocijų įgūdžių ugdymo specialiste Rébecca Shankland kviečia skaitytojus atgauti bendrystę, stiprinant tarpusavio santykius.

Žmonės nepaprastai būtini vieni kitiems; tik būdami kartu mes galime įveikti savo sunkumus ir tapti stipresni. Bet dažnai mes kitų pagalbą atmetame. Dažnai net nesuvalkiame, kad jos mums reikia, kol nepasiekiamo išsekimo ribos ir nekrintame pasliki, bandydami viską padaryti patys. Christophe'as Andre ir Rébecca Shankland kalba apie tai, kaip išmokti priimti pagalbą ir kaip jos paprašyti. Kaip atpažinti emocijų saugumą ir kaip jį susikurti drauge su kitais. Kaip pasiekti emociinę pusiausvyrą šeimoje. Kaip sukurti atmosferą, leidžiančią vaikams pasitikėti ir prisirišti vieniems prie kitų – kad užaugę galėtų gauti paramą ir meilę iš brolių ir seserų bei patys ją suteikti. Tarpusavio ryšys – tai vienas svarbiausių emocijų įgūdžių, be jo mūsų gyvenimas būtų daug tuštesnis, vienišesnis ir neabejotinai sunkesnis. Tačiau jį reikia išmokti sukurti ir, dar svarbiau, – palaikyti. Nes iš tiesų mes esame tik būdami drauge su kitais.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt