



Viktor E.
Frankl

SIELOGYDA

Gdytojo rūpestis – siela



SIELOGYDA

Viktor E. Frankl

SIELOGYDA

Gydotojo rūpestis – siela

Iš vokiečių kalbos vertė Austėja Merkevičiūtė



Vilnius 2021

Versta iš:
Viktor E. Frankl
*Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und
Existenzanalyse* (11. überarbeitete Neuauflage)

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

© Deuticke im Paul Zsolnay Verlag Wien 1982 and 2005
© by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© Vertimas į lietuvių kalbą, Austėja Merkevičiūtė, 2007
© Leidykla VAGA, 2007, 2021
ISBN 978-5-415-02622-7

TURINYS

DVASIOS UŽSISPYRĖLIS.....	11
Apie vienuoliktąjį papildytą leidimą.....	17
DEVINTOJO LEIDIMO PRATARMĖ.....	21
ĮVADAS.....	23

I

NUO PSICHOTERAPIJOS PRIE LOGOTERAPIJOS.....	35
PSICHOANALIZĖ IR INDIVIDUALIOJI PSICHOLOGIJA.....	35
EGZISTENCINIS VAKUUMAS IR NOOGENINĖ NEUROZĖ.....	45
PSICHOLOGIZMO ĮVEIKA.....	48
GENETINIS REDUKCIONIZMAS IR ANALITINIS PANDETERMINIZMAS.....	54
IMAGO HOMINIS.....	59
PSICHOLOGIZMO PSICHOGENEZĖ.....	65

II

NUO PSICHOANALIZĖS PRIE EGZISTENCINĖS ANALIZĖS.....	73
A. BENDROJI EGZISTENCINĖ ANALIZĖ.....	73
1. Apie gyvenimo prasmę.....	73
Abejojimas gyvenimo prasme.....	73
Antprasmė.....	78
Malonumo principas ir homeostazės principas.....	84
Subjektyvizmas ir reliatyvizmas.....	92
Trys vertybių kategorijos.....	97
Eutanazija.....	100
Savižudybė.....	104
Gyvenimas, kaip uždavinys.....	107

Homeostazės principas ir egzistencinė dinamika.....	113
Apie mirties prasmę	123
Bendruomenė ir masė	128
Laisvė ir atsakomybė.....	133
Apie dvasios užmojų.....	138
<i>Biologinis likimas.....</i>	139
<i>Psichologinis likimas.....</i>	143
<i>Socialinis likimas</i>	147
Koncentracijos stovyklos psichologija.....	149
2. Apie kančios prasmę	159
3. Apie darbo prasmę	168
Nedarbo neurozė	172
Sekmadienio neurozė.....	176
4. Apie meilės prasmę	180
Seksualumas, erotika, meilė	181
Ypatingumas ir nepakartojamumas	184
„Turėjimo“ horizontas.....	192
Vertybė ir malonumas.....	197
Seksualiniai neuroziniai sutrikimai	206
Psichoseksualinis brendimas	211
Žmogaus egzistencijos geba transcenduoti save.....	214
B. SPECIALIOJI EGZISTENCINĖ ANALIZĖ.....	216
1. Apie baimės neurozės psichologiją.....	218
2. Apie įkyriųjų būsenų neurozės psichologiją.....	226
Fenomenologinė išgyvenimų, būdingų	
įkyriųjų būsenų neurozei, analizė	232
Logoterapinė paradoksaliosios intencijos technika.....	243
3. Apie melancholijos psichologiją.....	264
4. Apie šizofrenijos psichologiją.....	272

III

NUO PASAULIETINĖS IŠPAŽINTIES PRIE SIELOGYDOS	295
SIELOGYDA IR SIELOVADA	296
MANIPULIUOJANTIS SANTYKIS IR KONFRONTUOJANTIS SUSITIKIMAS	300
EGZISTENCINĖ-ANALITINĖ BENDRO VARDIKLIO TECHNIKA	306
PASKUTINĖ PAGALBA	311
SANTRAUKA	321
DEŠIMT TEZIŲ APIE ASMENYBĘ	335
Rinktinė Viktoro E. Franklio kūrybių bibliografija	349
PAVARDŽIŲ RODYKLĖ	351
VIKTOR E. FRANKL	356

Mirusiai Tilly

DVASIOS UŽSISPYRĖLIS

Pirmą kartą su Viktoro Franklio vardu susidūriau beveik prieš 30 metų, svečiuodamasis pas a.a. Tėvą Stanislovą (kun. S. Dobrovolskį) Paberžėje. Tuo metu buvau pradėjęs dirbti psichologu ligoninėje. Ten teko susidurti su nepagydomai sergančiais ligoniais, jų savęs pasmerkimo, bejėgiškumo prieš negailestingą likimą, beprasmybės išgyvenimais, įvairaus laipsnio depresijos būsenomis, sąlygotomis nepalankiai susiklosčiusių gyvenimo aplinkybių. Nepakako nei psichologijos žinių, nei gyvenimo patirties, nei, ir tai gal buvo svarbiausia, vidinio tikėjimo, kad psichologinė pagalba tokiais atvejais apskritai galima. Taigi, savo nepavydėtinais profesinės praktikos pradžios sunkumais pasiskundžiau šviesios atminties Kunigui. Jis, daug nekalbėdamas, atnešė iš savo turtingos bibliotekos knygą anglų kalba. Ją skolindamas pasakė: „Imk, jei suprasi, apie ką autorius rašo, tikrai padės“. Tuo metu anglų kalbą mokėjau menkai, bet labai norėjosi šią knygą perskaityti, tad kibau į kalbos mokymąsi, ir po gero pusmečio su žodynu pradėjau ją studijuoti. Tai knyga „The Doctor and the Soul“, kurios vertimą į lietuvių kalbą skaitytojas dabar laiko savo rankose. Ji tada atvėrė kelią į V. Franklio logoterapijos erdvę, suteikdama ne pagalbos sunkiai sergantiems žmonėms būdų aprašymą, bet daug daugiau. Ji įkvėpė tikėjimą, kad ir į pačias sunkiausias gyvenimo situacijas išlieka galimybė pažvelgti kitaip, išlieka nuostatos, požiūrio laisvė, kurios negali panaikinti jokia liga. Gyvenime visada slypi prasmės potencialas, nepaisant visų jo keblumų ir nesėkmių, tiktai ne visada mūsų siela pasirengusi tai priimti. Čia svarbus pamatinis tikėjimas, kad nepaisant matomo chaoso, pasaulyje egzistuoja tvarka, kuri

ne visada ir ne iš karto mums prieinama. Tai, kaip teko įsitikinti per ilgus psichoterapeuto darbo metus, ir yra bet kokios pagalbos sunkiose gyvenimo situacijose pamatas.

Austrų neurologas, psichiatras ir psichoterapeutas, Trečio-sios Vienos psichoterapijos mokyklos (šalia Zigmundo Froido ir Alfredo Adlerio) – logoterapijos – kūrėjas Viktoras Emanuelis Franklis (1905–1997) sudėtingu ir turtingu gyvenimu įrodė savo mokyklos principų gyvybingumą. Jo gyvenimas apėmė praktiškai visą XX amžių, su jo kruvinomis revoliucijomis ir visa niokojančiais pasauliniais karais, pareikalavusiais daugelio milijonų gyvybių. Tai sąlygojo didelę dvasinę sumaištį ir pasimetimą, kurių pasekmė – abejonės tokios pasaulio tvarkos prasmingumu.

Pats V. Franklis išgyveno nacistinių koncentracijos stovyklų baisumus (tai aprašė pirmoje knygoje „...vis vien sakyti gyvenimui Taip: Psichologas išgyvena koncentracijos stovykloje“, kuri 1997 m. išėjo ir lietuviškai), Holokausto sukuriuose prarado visus artimuosius. Tačiau, paradoksaliai, jo realistiškai optimistiška prasmės teorija, ja paremta žmogaus filosofija bei psichoterapinė logoterapijos sistema milijonams žmonių atvėrė akis į tai, kad kiekvienas žmogus gali aptikti prasmę savo kasdiniame gyvenime, nepaisant visų sunkumų ir aklaviečių, į kurias patenka, nepaisant drastiškų gyvenimo aplinkybių, į kurias yra įmetamas likimo.

Parašė 32 knygas, daug straipsnių, gausybė viešų paskaitų daugelyje pasaulio šalių – tai ne tik psichiatrijos ir psichoterapijos profesionalams, bet ir gausybei žmonių, pasiklydusių idėjų maišalynėje bei savo gyvenimuose, ieškančių dvasinių orientyrų vertybių painiavoje. Turbūt joks kitas psichologas ar psichiatras pasaulyje nėra pagerbtas tiekos universitetų garbės daktaro var-

dais, kaip V. Franklis, susitikimų su juo ieškojo daugelis iškilių pasaulio žmonių, jo knygų tiražai stulbinantys (vien pirmoji knyga išėjo kelių milijonų tiražu daugiau nei 20 šalių). Tai V. Franklį daro vienu ryškiausių praėjusio amžiaus dvasinių mokytojų, kurio idėjų šviesa pasiekia ir mus.

Sokratas reikalavo „Pažink save“. Froidas siūlė „Pažink savo pašamone“. V. Franklis pataria „Pažink savo dvasios galimybes“. Tai pamatinis V. Franklio logoterapijos principas. Šios psichoterapijos sistemos požiūriu, žmogų galima pažinti tik iš trijų matmenų – kūno, psichikos ir dvasios (noös). Žmogaus gerovei būtina darna visuose šiuose matmenyse. Kita vertus, kūnas ir psichika gali sunegaluoti, sutrikti, tačiau dvasia – ne. Pastaroji yra žmogaus sveikoji šerdis, nors ir gali būti įtakojama trikdančių fizinių, biologinių ar psichologinių veiksnių. Logoterapijos užduotis yra aptikti ir mėginti pašalinti šiuos veiksnius, blokuojančius žmogaus galimybes. Kartu svarbu parodyti, kad kiekviename mūsų slypi neišsemiami grynai žmogiški, dvasiniai resursai – prasmės siekimas, orientacija į svarbiausius gyvenimo tikslus, vertybės ir idealai, praeities ir ateities susiejimo galimybė, atsakomybė, gebėjimas mylėti, kūrybiškumas, tikėjimas, intucija, humoro jausmas, sąžinė. Šie dvasios resursai ir yra vaistas, kurį logoterapija siekia daryti prieinamu žmonėms, ieškantiems pagalbos psichologiniame konsultavime ir psichoterapijoje.

Logoterapija kaip „mediciniškas rūpestis dvasia“ („Ärztliche Seelsorge“ – taip skamba šios knygos pavadinimas) praktikoje remiasi šiais svarbiausiais principais:

1. Prasmę įmanoma surasti netgi situacijoje, kurios iš pirmo žvilgsnio atrodo pripildytos chaoso, beprasmybės, tragizmo;

tam yra trys keliai – veikimas, išgyvenimas arba vidinio nusistatymo situacijos atžvilgiu kūrimas.

2. Kiekvienas žmogus potencialiai turi „dvasios užsispyrimą“, kuris įgalina priimti net pačias sunkiausias situacijas, siekti brandesnio požiūrio į gyvenimą, stengtis įprasminti kiekvieną gyvenimo momentą.
3. Žmogus turi gebėjimą „pranokti save“, „išeiti iš savęs“ susitikimui su kitais – su meile ir rūpesčiu.
4. Žmogus gali pažvelgti į save iš šalies – įvertinti savo gyvenimą ir keisti jo kryptį bei tikslus.
5. Kiekvienas žmogus yra unikalus. Gyvenimo situacijos, kuriose jis jaučiasi nepakeičiamas, suteikia jo buvimui prasmę.
6. Ne visada lengva pamatyti kasdienybės momentų prasmę. Kartais svarbu kantriai laukti, kad prasmė pati pasirodytų.
7. Įtampa yra žmogiškosios egzistencijos dalis. Būti sveikam nėra būtina vidinė pusiausvyra ar prisitaikymas; tam pirmausia reikalinga neišvengiamų kasdieninio gyvenimo įtampų priėmimas. Tai ir yra dvasios stiprybės šaltinis. Vertingiausia įtampa, kylanti iš nesutapimo, koks žmogus yra ir koku galėtų tapti.
8. Prasmės atradimas – ne dovana, o pastangų reikalaujantis pasiekimas. Jis gali būti itin didingas, kai pavyksta atrasti prasmę priimant neišvengiamą kančią. Niekas nežino savo ribų, kol gyvenimas nesuteikia progos jas patikrinti.
9. Gyvenimas nebūtinai atneša malonumus, tačiau visada žmogui siūlo prasmės paiešką. Dvasine sveikata pasižymi ne tie, kurie ieško laimės, o ieškantys prasmės.

10. Didžiausia kliūtis prasmės ieškojime yra redukcionizmas: mėginimas „sumažinti“ žmogų iki biologinės būtybės ar mechanizmų rinkinio statuso.

Šie logoterapijos principai tarsi manifestas, bylojantis kiekvieno žmogaus potencialų didingumą. Kad potencialumas įsikūnytų realiame gyvenime ir reikalingas „dvasios užsispyrimas“, išliekantis nepaisant kūno kančių ir sielos sumaišties. Tokiu „dvasios užsispyrėliu“, dvasios aristokratu buvo ir V. Franklis, pranokęs mirtį ir netektis, nešęs šviesą daugybei savo pacientų ir kolegų, vienodai gerai jautęsis pacientų priėmimo kambaryje, garsių universitetų tribūnose, Alpių kalnuose, iki gilios senatvės kopdamas į stačias viršūnes, pilotuodamas lėktuvą.

Vienas jo mokinių Joseph Fabry savo mokytoją pavadino pranašu bibline prasme – jis ne spėja ateitį, o perspėja apie galimas rūšias negandas. Didžiausia jų, V. Franklio nuomone, tuščias, beprasmis gyvenimas. Jis ne tik išspėja, bet ir siūlo išeitį – prasmės ieškojimo filosofiją ir praktiką. Jos apmatus skaitytojas ras šioje knygoje, kuri pasirodė pačiu laiku – kai aplink tiek daug nusivylusių, pasimetusių, piktų, bejėgiais besijaučiančių žmonių.

Prof. Rimantas Kočiūnas

Apie vienuoliktąjį papildytą leidimą

Ši knyga – pirmasis knygos „Sielogyda“ (Ärtzliche Seelsorge) leidimas, kurio jau neperžiūrėjo pats Viktoras Franklis. Leidimą papildė ne tik Franklio straipsnis „Dešimt tezių apie asmenybę“ (1950), čia pateikiama ir penkiasdešimt susistemintų pastabų, kurias V. E. Franklis parašė devintajam ir dešimtajam knygos leidimui. Anksčiau dėl techninių priežasčių pastabos atsidurdavo knygos pabaigoje, o ne pagrindiniame knygos tekste. Todėl ne tik tapdavo sunkiau prieinamos, kartais būdavo keblu jas susieti su pagrindiniu tekstu, juolab iki šiol kiekvienam naujam knygos leidimui būdavo sudaromas savas priedas, kuriame Franklio pastabos grupuojamos ne pagal sąsajas su pagrindiniu tekstu, o atsižvelgiant į naująjį leidimą.

Šis leidimas išskirtinis, nes pastabos ir ankstesnių leidimų išnašos, buvusios puslapio apačioje, nukeliamos į atitinkamų skyrių pabaigą. Kartu siekiant užtikrinti istorinį tęstinumą, prie išnašų skyriaus pabaigoje nurodomas pradinis pastabos numeris. Taigi kiekviena išnaša skyriaus pabaigoje numeruojama dvigubai: pirmoji, pagrindinė, numeracija siejama su atitinkama teksto vieta, antroji numeracija (po išnašos teksto) nurodo atitinkamos pastabos numerį tuose knygos leidimuose, kurie išėjo Frankliui esant gyvam; nurodomos ir išnašos, anksčiau buvusios puslapio apačioje. Leidėjo nuorodos pateikiamos laužtiniuose skliaustuose.

Dešimt tezių apie asmenybę

Knyga papildyta priedu, kuriame pateikiamas tekstas, anksčiau niekada neskelbtas kartu su „Sielogyda“. Tai referatas, kurį Franklis skaitė pašnekovų ratui 1950 m. kaip įvadinį pranešimą Zalcburgo aukštųjų mokyklų savaitės renginiams (dalyvavo dr. P. Ildefonsas Betschartas, dr. Alois Dempfas ir dr. Leo Gabrielas). Straipsnis „Dešimt tezių apie asmenybę“ laikomas vienu pagrindinių filosofinių-antropologinių logoterapijos ir egzistencinės analizės tekstų: čia Franklis pagilina dimensinį-ontologinį žmogaus paveikslą, kurio išsamias filosofines ir antropologines implikacijas apibendrina dešimtimi tezių. Be to, šiame referate jis išsamiai ir argumentuotai išveda du pagrindinius logoterapijos postulatus, vadinamuosius psichoterapinį ir psichiatrinį credo. Šių postulatų turinys pateikiamas jau knygoje „Sielogyda“, o referatu „Dešimt tezių apie asmenybę“ jie įtraukiami į bendrą filosofinės ir psichologinės Franklio antropologijos kontekstą.

Kitos leidėjo pastabos

Šis knygos „Sielogyda“ leidimas – istorinis. Todėl neaktualizavome bibliografinių nuorodų, nepapildėme pavardžių rodyklės; neredagavome ir nuorodų į medicininės intervencijas, kurios buvo taikomos knygos rašymo laikotarpiu; šiaip ar taip, jų funkcija knygos tekstuose veikia iliustracinė, nei indikacinė.

Priede pateikiama esama Viktoro E. Franklio knygų vokeičių kalba, kurias nesunku išgyti, bibliografija. Dėl smarkiai išaugusios apimties neįtraukėme logoterapinės literatūros antrinės bibliografijos, sudariusios atskirą ankstesnių leidimų priedą. Išsami antrinės literatūros bibliografija pateikiama Viktoro E.

Franklio instituto interneto svetainėje (www.viktorfrankl.org). Čia skaitytojas atras ne tik bendros informacijos, aktualių logoterapinio tyrimo ir praktikos pranešimų, bet ir sąrašą draugijų ir institutų, kuriuos pripažįsta Viktoro E. Franklio institutas ir kurie siūlo logoterapijos ir egzistencinės analizės mokymo kursus.

Alexander Batthyany
Viktoro Franklio Institutas, Viena

*Euntes eunt et plorant,
semen spargendum portantes:
Venientes venient cum exultatione,
portantes manipulos suos.**

DEVINTOJO LEIDIMO PRATARMĖ

Savotiško literatūrinio tėvystės instinkto veikiamas pradžioje nudžiugau, kad leidykla ryžosi leisti šį devintąjį knygos leidimą. Paskui kilo abejonių. Šiaip ar taip, pirmasis leidimas išleistas 1946 m., kai kurie skyriai parašyti dar ketvirtąjį dešimtmetį, taigi neišvengiamai kilo klausimas, ar knyga nėra pernelyg sąlygojama laiko, pernelyg su juo susijusi. Tiesa, leidimų tiražai lyg ir paneigia šiuos nuogastavimus. Iki šiol aštuoniomis kalbomis išleisti 43 leidimai, ir bent jau amerikiečių ir japonų leidimai tebėra bestseleriai. Matyt, knyga vis dar turi ką pasiūlyti jaunosioms psichiatrų, psichologų ir psichoterapeutų kartoms ir apskritai kiekvienam žmogui, atviram neortodoksaliems požiūriams.

Ji turi ką pasiūlyti veikiausiai todėl, kad tebėra arba vėl tapo aktualios ir knygos atsiradimą paskatinusios priežastys, ir jos siekiai. Šios priežastys – tai visuotinė abejonė gyvenimo prasme ir vis plintantis beprasmybės jausmas. Šie siekiai – tai kova su psychologizmu, patologizmu ir redukcjonizmu (t. y. mėginimais interpretuoti beprasmybės jausmą, kaip vien nesąmoningos psi-

* Nors žmogus išeitų verkdamas, sėkla sėti nešinas, jis sugrįš namo džiūgaudamas, derliaus pėdais nešinas (Ps 126, 6).

chodinamikos apraišką ar tiesiog neurozės simptomą), kova su bandymais „demaskuoti“ prasmės frustracijos fenomeną, pasitelkiant kokią nors indoktrinuotą ideologiją. Anuomet stengėmės demaskuoti demaskuotojus, o dabar šis demaskavimas tapo aktualus kaip niekada.

Sakėme, knyga ne tik tebėra, bet ir vėl tapo aktuali. Išties vėl aktualus bent vienas skyrius, būtent „Nedarbo neurozė“, ir reikėtų džiaugtis, kad tokiu netapo skyrius „Apie koncentracijos stovyklos psichologiją“.

Paskutinysis leidimas nepatyrė nei reikšmingų braukymų, nei papildymų. Siekiant atspindėti dabartinę logoterapijos būklę, žymiai išplėsta tik bibliografija. Skaitytojui, pasigesiančiam išsamaus techninių logoterapijos aspektų aptarimo, vertėtų paskaityti naujausius knygų *Die Psychotherapie in der Praxis ir Theorie und Therapie der Neurosen* leidimus. Antropologiniai logoterapijos pagrindai išsamiai aptariami knygoje *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*.

Pirmosios dvi knygos supažindina ir su tiksliais empirinių tyrimų rezultatais, kurie leidžia testais ir statistiniais metodais verifikuoti logoterapijos tezes, iš pradžių gaunamas ir plėtojamas daugmaž intuityviais būdais. Šiame kontekste reikėtų atkreipti dėmesį ir į logoterapijos disertacijų sąrašą, pateikiamą bibliografiniame priede.

Skaitytojui, kurį sudomintų knygos „Sielogyda“ priešistorė, pravers knyga *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, kurioje jis atras autobiografinį eskizą su atitinkamais paaiškinimais.

JAV tarptautinis universitetas (San Diegas, Kalifornija)

Viktor E. Frankl

ĮVADAS¹

Vieną savo knygų Helmutas Schelsky pavadino „Skeptiškoji karta“, taip apibūdinamas anuometinį jaunimą*, o mes tą patį galėtume tvirtinti apie nūdienius psichoterapeutus. Tapome atsargūs, net įtarūs, ypač kalbėdami apie save, savo žinias ir laimėjimus; tokia kukli ir blaivi tapo ištiesos psichoterapeutų kartos gyvenimo jausena. Seniai ne paslaptis: kad ir kokius metodus ar technikas taikytume, pasveiksta ar bent esminio pagerėjimo sulaukia nuo dviejų trečdalių iki trijų ketvirtadalių pacientų.

Vis dėlto išpėčiau neskubėti daryti demagoginių išvadų. Juk dar apskritai nepavyko atsakyti į psichoterapijos Piloto klausimą**: kas yra sveikata – ką reiškia „pasveikti“ – ką reiškia „išgydyti“? Nenuginčysi tik vieno: jei sėkmingų atvejų nuošimtis bemaž vienodas, kad ir kokį metodą taikytume, sėkmę pirmiausia lemia ne taikoma technika. Franzas Alexanderis yra pasakęs: „Svarbiausias bet kurios psichoterapijos atmainos instrumentas – psichoterapeuto asmenybė.“ Ar tai turėtų reikšti, kad galime niekinti techniką? Veikiau pritarčiau Friedrichui Hackeriui, išpėjusiam, kad nereikėtų psichoterapijos laikyti tiesiog menu, nes šitaip sutapatinant atsiveria durys šarlatanams. Iš tikrųjų psichoterapija yra ir menas, ir technika. Taip, drįsčiau teigti dar daugiau: ir meninis, ir techninis psichoterapijos kraštutinis

* Knygoje *Die Skeptische Generation* (1957) H. Schelsky pateikia pirmąją tipologinę pokario Vokietijos jaunimo sociologiją: ideologijomis nusivylusią, pragmatinių polinkių „skeptiškąją kartą“ jis supriešina su Vokietijos „sajungu jaunimu“ iki Pirmojo pasaulinio karo ir politizuotu Veimaro respublikos jaunimu (vert.).

** Pilotas dar paklausė: „O kas yra tiesa?!“ (Jn 18, 38).

kaip toks, kaip kraštutinumas, tėra grynas artefaktas. Išties kraštutinumai egzistuoja vien teorijoje. Praktika apima tarpinę sritį, besidriekiančią tarp psichoterapijos, kaip meno ir kaip technikos, polių. Tarp šių polių skleidžiasi ištisas metodų ir technikų spektras, ir kiekvienas šio spektro metodas ar technika savaip reikšmingi. Arčiausiai meninio poliaus atsiduria autentiškas egzistencinis susitikimas („egzistencinė komunikacija“, pasak Jasperso ir Binswangerio), o palei techninį polių reikėtų lokalizuoti perkėlimą psichoanalizės prasme, kurį, kaip pabrėžia Medardas Bossas viename ankstyvųjų darbų, kaskart galima „valdyti“ ar net „manipuliuoti“ (Rudolfas Dreikursas). Dar arčiau techninio poliaus atsidurtų autogeninė treniruotė pagal J. H. Schultzą, o bene labiausiai nuo meninio poliaus nutolsta hipnozė, atliekama pasitelkiant plokštelę.

Kokią dažnių sritį išskirsime iš šio spektro, t. y. kokius metodus ir technikas taikysime, priklauso ne tik nuo paciento, bet ir nuo gydytojo; mat ne tik ne kiekvienam atvejui vienodai tinka bet kuris metodas², bet ir ne kiekvienas gydytojas vienodai įvaldęs bet kurią techniką. Šią aplinkybę studentams paprastai užrašau kaip lygtį:

$$\Psi = x + y.$$

T. y. psichoterapijos metodo (Ψ) pasirinkimas – tai lygtis su dviem nežinomaisiais: metodo neįmanoma parinkti neatsižvelgus į pacientą, kaip ypatingą ir nepakartojamą asmenybę, antra vertus, į taip pat ypatingą ir nepakartojamą gydytojo asmenybę.

Ar tai turėtų reikšti, kad galime pasiduoti tingiam ir pigiam eklektiškumui, galime garbstyti jį? Ar reikėtų užmaskuoti skirtingų psichoterapijos metodų prieštaravimus? Nieku būdu. Priešingai, neišvengiama mūsų samprotavimų ir svarstymų išvada

ta, kad nė viena psichoterapijos kryptis jau nebegali pretenduoti į išskirtinumą. Kol mums nepasiekama absoliuti tiesa, turime tenkintis tuo, kad santykinės tiesos pataiso viena kitą, turime ryžtis būti vienpusiški, kartu suvokdami šį vienpusiškumą.

Sunku įsivaizduoti, kad orkestro fleitininkas nesitenkintų vienpusiškai grodamas išimtinai fleita, o griebtūsi kito instrumento; juk jis ne tik turi teisę, bet tiesiog įpareigotas groti orkestre – ir tik orkestre – išimtinai fleita: namie, ne orkestre, jis veikiausiai vengs tampo kaimynų nervus vienpusiškai grodamas fleita. Daugiabalsiame psichoterapijos orkestre mes irgi ne tik turime teisę, bet tiesiog esame įpareigoti būti vienpusiški ir kartu suvokti savo vienpusiškumą.

Beje, apie meną: kadaise jį apibrėžė kaip vienovę per įvairovę; man regis, žmogų galima apibrėžti analogiškai – kaip įvairovę per vienovę. Kad ir kokia vieninga ir vientisa būtų žmogiška būtybė, ji apima įvairius matmenis, atitinkamai ir psichoterapija turi žengti į kiekvieną iš šių matmenų. Negalima nepaisyti nei somatinio, nei psichinio, nei noetinio matmens. Psichoterapija privalo kilti aukštyr ir leistis žemyn tarsi Jokūbo kopėčiomis. Ji neturi teisės nei nusigręžti nuo metaklinikinės problematikos, nei prarasti tvirto klinikinės empirijos pagrindo po kojomis. Vos tik psichoterapija „pasiklysta“ ezoterinėse aukštybėse, turime ją pašaukti, parvesti atgalios.

Biologinis ir psichologinis matmenys bendri žmogui ir gyvūnui. Kad ir kaip žmogaus, kaip gyvūno, būtų pranoktų ir veiktų išties žmogiška būtis, žmogus anaipatol nenustoja buvęs ir gyvūnu. Lėktuvas irgi nepraranda galimybės važinėti oro uoste, taigi plokštuma, tarsi automobilis; tačiau jis įrodys esąs lėktuvas tik pakilęs į orą, į trimatę erdvę. Ir žmogus tebėra gyvūnas;

tačiau jis be galo pranoksta gyvūną, pranoksta ištisu matmeniui, būtent laisvės matmeniui. Žinoma, žmogaus laisvė nereiškia laisvės nuo aplinkybių – biologinių, psichologinių ar socialinių; tai apskritai nėra laisvė nuo ko nors, tai laisvė kam nors, būtent laisvė pasirinkti nuostatą bet kokių aplinkybių atžvilgiu. Žmogus yra tikras žmogus, tik pakilęs į laisvės matmenį.

Vadinasi, etologinis pradas teorijoje gali būti toks pat pagrįstas kaip farmakologinis praktikoje. Dabar mielai apeičiau klausimą, ar psichofarmakologinė terapija gali pakeisti psichoterapiją; galbūt ji pajėgi tik palengvinti psichoterapiją, antra vertus, gal net gali ją apsunkinti. Norėčiau pasakyti viena: neseniai pasigirdo susirūpinusių balsų apie grėsmę, kuri kyla taikant psichofarmakologinę, taip pat ir šoko terapiją, būtent grėsmę mechanizuoti psichiatrinį gydymą, nustoti laikyti pacientą asmenybe, – taigi turiu pasakyti neįžvelgias, kodėl taip turėtų atsitikti. Viską lemia ne technika, o tas, kuris techniką taiko, tai, kokia dvasia technika taikoma.³ Taikant psichoterapinę techniką irgi galima „depersonalizuoti“ pacientą, nematyti anapus ligos asmenybės, laikyti psichę vien mechanizmų sancaupa, taigi paversti žmogų objektu, daiktu ar net juo manipuluoti; taip žmogus virsta priemone tikslui pasiekti.⁴

Manau, psichofarmakologinė terapija būtina, pvz., endogeninės depresijos atvejais. Ne itin pagrįstais laikau argumentus, kad tokiais atvejais nereikėtų „nutrankvilizuoti“ kaltės jausmo, nes jo pagrindas – tikra kaltė. Tam tikru, būtent egzistenciniu, požiūriu kaltas kiekvienas iš mūsų; tačiau žmogaus, sergančio endogene depresija, kaltės jausmas toks perdėtas, toks neproporcingai stiprus, kad gali pastūmėti jį į nevilį ir savižudybę. Jei per atoslūgį pasimato rifas, niekas nesiryš tvirtinti, esą rifas

sukėlė atoslūgį. Analogiškai endogeninės depresijos fazė išryškina kaltę, priklausančią žmogiškos būties pagrindui, išryškina ją iškreiptais mastais, tačiau tai toli gražu nereiškia, kad tokia egzistencinė kaltė yra ir endogeninės depresijos „pagrindas“ psihogenezės ar noogenezės prasme. Juk gana keista, kad konkrečiu atveju ši egzistencinė kaltė patogeninė tik nuo 1951 m. vasario iki balandžio, paskui – nuo 1956 m. kovo iki birželio, paskui ir vėl ilgą laiką nepatogeninė. Siūlyčiau pagalvoti ir apie tai, ar tinkamas metas pastūmėti žmogų akistaton su jo egzistencine kalte kaip tik endogeninės depresijos fazėje? Toks elgesys – tarsi vanduo jo priekaištų sau malūnui, pernelyg lengvai pastūmėjantis į savižudybę. Nemanau, kad tokiais atvejais turime teisę vengti farmakoterapijos priemonių, atsisakyti palengvinti ligonio būseną.

Kas kita, jei depresija nėra endogeninė, jei ji – psihogeninė, t. y. jei pasitaikė ne depresinės psichozės, o depresinės neurozės atvejis: pasirinkdami farmakoterapiją galime tiesiog padaryti amato klaidą. Farmakoterapija taptų pseudoterapija, tik maskuojančia etiologiją, – kaip morfijus apendicito atveju. Taip gali nutikti ir taikant psihoterapiją – ir ją taikydamas gydytojas kartais gali „nugydyti“, jei nesiremia etiologija. Ši grėsmė juolab aktuali dabar, kai keičiasi ir psichiatrijos, ir medicinos funkcijos. Prof. Farnsworthas iš Harvardo universiteto, neseniai skaitęs pranešimą Amerikos medicinos asociacijoje, teigia: „Šiandien medicinai kyla uždavinys išplėsti savo funkcijas. Tokios krizės, kokią dabar patiriame, laikais gydytojai neišvengiamai turi pasitelkti filosofiją. Didžioji mūsų laikų liga – betikslisliškumas, nuobodulys, prasmės ir paskirties stygius.“ Todėl gydytojui šiandien pateikiami ne medicininio, o filosofinio pobūdžio klausimai, į

kuriuos atsakyti jis vargiai pasirengęs. Pacientai kreipiasi į psichiatrą, nes abejoja savo gyvenimo prasme ar net apskritai nusiivilia ir nesitiki jos atrasti. Šiame kontekste esu linkęs kalbėti apie egzistencinę frustraciją. Savaime ji anaiptol nėra patologija; jei šiuo atveju apskritai galima kalbėti apie neurozę, tai būtų naujo tipo neurozė, kurią kadaise pavadinau noogenine neuroze. Šiaip ar taip, įvairių statistikų duomenys sutartinai liudija (žr. p. 322), kad noogeninė neurozė sudaro apie 20% visų neurozės atvejų; Amerikoje Harvardo universitete ir Bradley centre Kolumbe (Džordžijos valstija) jau sudarinėjami testai⁵, leidžiantys noogeninę neurozę atskirti nuo psichogeninės (ir nuo somatogeninės pseudoneurozės). Gydytojas, neįstengiantis atlikti tokios diferencijuotos diagnozės, netektų svarbiausio ginklo, kada nors buvusio psichoterapijos arsenale: žmogaus orientavimosi į prasmę ir vertybes.⁶ Negaliu įsivaizduoti, kad vienintelė psichinio susirgimo priežastis galėtų būti nepakankamas žmogaus atsidasavimas savo gyvenimo uždaviniui. Tačiau esu visiškai tikras, kad paciento orientavimas į prasmę yra gydymo priemonė.

Dabar esu pasiruošęs išgirsti prieštaravimą, kad šitaip elgiantis su pacientu jam keliami pernelyg dideli reikalavimai. Vis dėlto šiandien, egzistencinės frustracijos laikais, bauginti turėtų veikiau ne per dideli, o per maži reikalavimai. Patologiją sukelia ne tik stresas, patogeninis yra ir sumažėjęs krūvis. 1946 m. sumažėjusio krūvio patologiją aprašiau, remdamasis buvusių koncentracijos stovyklų kalinių sergamumu. W. Schulte tuo pačiu tikslu vėliau aprašė krūvio sumažėjimą, kaip veiksnį, „pranašaujantį vegetacinius pokyčius“. Galiausiai mano stebėjimus patvirtino Manfredas Pflanzas ir Thure von Uexküllis. Tai gi nebūtina bet kokia kaina vengti įtampų. Priešingai, manau, kad žmogui reikia

tam tikro sveiko, dozuoto įtampos kiekio. Reikia ne homeostazės bet kokia kaina, o noodinamikos, – taip vadinu polinį įtampos lauką, kuris neišvengiamai ir neatšaukiamai atsiveria tarp žmogaus ir prasmės, laukiančios, kad žmogus ją įgyvendintų. JAV jau pasigirsta balsų, klausiančių, ar neartėja prie pabaigos psichoterapijos Epikūro era, ar jos neturėtų pakeisti stoicizmo era. Žmogaus orientacijos į prasmę ir vertybes jau nebegalime atmesti kaip „gynybos mechanizmų ir antrinių racionalizacijų“. Aš pats, jei leisite tapti asmeniškam, nenorėčiau gyventi, juolab rizikuoti gyvybe dėl savųjų gynybos mechanizmų ar antrinių racionalizacijų. Žinoma, išimtiniais atvejais žmogaus rūpestis dėl būties prasmės gali slėpti kažką kita; tačiau visais kitais atvejais šis rūpestis – tai tikras žmogaus troškimas, kurį turėtume vertinti rimtai, neskubėdami sugrūsti į profesinę apercepcijos schemą tarsi į Prokrusto lovą. Juk tokia schema gali pastūmėti mus „nuanalizuoti“ arba „nutrankvilizuoti“ žmogaus rūpestį dėl savo būties prasmės, išties žmogišką rūpestį, nes tik žmogus gali kelti prasmės klausimą, tik jis gali abejoti savo gyvenimo prasme! Abiem atvejais praktikuotume pseudoterapiją.

Noodinamika svarbi ne tik psichoterapijos, bet ir psichohigienos požiūriu. Remdamasis testais, Teodore E. Kotchenas iš JAV parodė, kad pagrindinis logoterapijai svarbus veiksnys, būtent prasminė orientacija, t. y. žmogaus orientavimasis į prasmės ir vertybių pasaulį, susijęs su jo psichine sveikata proporcingumo sąryšiu. Johnas Davisas, Williamas F. McCourtas ir Philipas Solomonas savo ruožtu nustatė, kad haliucinacijų, pasireiškančių per sensorinio badavimo eksperimentus, galima išvengti ne tiesiog pateikiant juslinius dirgiklius, o tik atkūrus prasminį sąryšį.

**Dr. Viktoras Franklis (1905–1997) – pasaulinio garso psichi-
atras ir vienas įtakingiausių XX amžiaus mąstytojų. Naujos
psichologijos krypties – egzistencinės analizės (logoterapijos)
pradininkas. Jis vertinamas kaip viena ryškiausių psichologijos
asmenybių nuo Froido ir Adlerio laikų. Dr. V. Franklis buvo
Vienos universiteto psichiatrijos ir neurologijos profesorius,
tarptautinio masto lektorius ir mokytojas. 29 pasaulio univer-
sitetų garbės daktaras. 39 knygų, išverstų į 40 kalbų, autorius.**

Ar gyvenimas, mirtis, kančia, darbas, meilė turi prasmę? Kaip prasmės jausmas gali padėti išsaugoti psichinę sveikatą ir koks yra gydytojo vaidmuo ieškant šios prasmės? Tokius klausimus kelia V. Franklis savo veikale „Sielogyda“. Remdamasis gausybės atvejų analize, taip pat savo, kaip vokiečių koncentracijos stovyklų kalinio, patirtimi, dr. V. Franklis pateikia nuostabų priešnuodį vidinei tuštumai ir betiksliskumui, kurie tapo mūsų laikų masine neuroze. Knyga pirmiausia skirta psichologams, psichoterapeutams bei šių sričių studentams, taip pat visiems besidomintiems psichologija ir keliantiems egzistencinius gyvenimo prasmės klausimus.

