

M. Scott Peck

Nepamintųjų *takų*

*Naujoji meilės,
tradicinių vertybių ir
dvasinio tobulėjimo
psichologija*

M. SCOTT PECK

NEPRAMINTUOJU TAKU

NAUJOJI MEILĖS,
TRADICINIŲ VERTYBIŲ IR
DVASINIO TOBULĖJIMO
PSICHOLOGIJA



Vilnius 2016

UDK 159.92
Pe-11

Versta iš:
M. Scott Peck.
The Road Less Traveled:
A New Psychology of Love, Traditional
Values and Spiritual Growth

Copyright © 1978 by M. Scott Peck
Preface copyright © 1985 by M. Scott Peck
Introduction copyright © 2002 by M. Scott Peck
All rights reserved, including the right of
reproduction in whole or in part in any form.
© Vertimas į lietuvių kalbą, Marija Rubaževičienė, 2004
© Leidykla VAGA, 2009
ISBN 978-5-415-02110-9

Savo tēvams,
Elizabethai ir Davidui,
kurių savidrausmė ir meilė
atvėrė man akis
regėti malonę

Įžanga / 13

Pirma dalis / Savidrausmė

Problemos ir skausmas / 17

Pasitenkinimo nutolinimas / 20

Tėvų neišprusimas / 22

Problemų sprendimas ir laikas / 27

Atsakomybė / 32

Neurozės ir psichopatijos / 34

Bėgimas nuo laisvės / 38

Ištikimybė tikrovei / 42

Perkėlimas: pasenęs žemėlapis / 44

Atvirumas iššūkiams / 48

Tiesos nutylėjimas / 54

Pusiausvyros išlaikymas / 58

Sveikstančiojo depresija / 62

Atsižadėjimas ir atgimimas / 65

Antra dalis / Meilė

Meilės samprata / 73

„Įsimylėjimas“ / 75

Romantiškos meilės mitas / 81

Dar kartą apie „aš“ ribas / 83

Priklausomybė / 86

Kateksis be meilės / 93

„Pasiuokojimas“ / 97

Meilė – ne jausmas / 101

Dėmesio poveikis / 104

Praradimo rizika / 113
Nepriklausomybės rizika / 115
Įsipareigojimo rizika / 120
Konfrontacijos rizika / 128
Meilė yra drausminga / 132
Meilė yra atskirybė / 136
Meilė ir psichoterapija / 143
Meilės paslaptis / 151

Trečia dalis / Branda ir religija

Pasaulėžiūra ir religija / 155
Mokslo religija / 161
Kathy atvejis / 165
Marcijos atvejis / 174
Theodoro atvejis / 177
Kūdikis ir vonios vanduo / 187
„Tunelinis“ mokslo požiūris / 191

Ketvirta dalis / Malonė

Sveikatos stebuklas / 199
Pasąmonės stebuklas / 206
Sutapimo stebuklas / 214
Malonės samprata / 219
Evoliucijos stebuklas / 222
Alfa ir Omega / 226
Entropija ir paveldimoji nuodėmė / 229
Blogio problema / 234
Sąmoningumo evoliucija / 236
Valdžios prigimtis / 239
Malonė ir psichinė liga: mitas apie Orestą / 243
Priešinimasis malonei / 249
Malonės priėmimas / 257
Pabaigos žodis / 262
Padėka / 267

25-ojo jubiliejinio leidimo įvadas

Rytoj koks prašalaitis su taiklia išmintimi mums tiksliai pasakys, apie ką mąstėme ir ką jautėme visą laiką.

Ralph Waldo Emerson.
Esė apie pasitikėjimą savimi

Vienas būdingiausių atsiliepimų, kuriuos rasdavau skaitytojų laiškuose, pasirodžius *Nepramintuoju taku*, buvo vien dėkojimas man už drąsą, – ne už pasakymą ko nors naujo, bet už parašymą tokių dalykų, apie kuriuos jie galvodavo ir kuriuos visada jausdavo, tačiau bijodavo apie juos prabilti.

Man nelabai aišku, kur čia slypi „drąsa“. Tikslėsnis pasakymas būtų „įgimtas užsimiršimas“. Neilgai trukus po knygos pasirodymo viena iš mano klienčių dalyvavo kokteilių vakarėlyje, kur nugirdo mano mamos ir kitos pagyvenusios moters pokalbį. Kalbėdama apie knygą, toji kita moteris pasakė: „Jūs tikrai turite labai didžiutis savo sūnumi Scottu.“ O mano mama į tai atsakė su senoliams kartais būdinga kandžia maniera: „Didžiutis? Ne, nelabai. Tai neturėjo nieko bendra su manimi. Tai jo intelektas, suprantate. Jam dovanotas talentas.“

Aš manau, jog mano mama klydo sakydama, kad ji neturėjo nieko bendra, bet, man regis, ji buvo teisi ta prasme, kad mano autorystė *Nepramintuoju taku* buvo pasekmė gautos įvairiapusės dovanos.

Ir dalis tos dovanos siekia senus laikus. Lili, mano žmona, ir aš buvome susidraugavę su vienu vaikinu, Tomu, kuris augdamas vasarodavo

toje pačioje vasarvietėje kaip ir aš. Tuomet vasaromis aš žaisdavau su jo vyresniaisiais broliais, ir jo motina pažinojo mane dar vaiką. Vieną vakarą, keletas metų prieš pasirodant *Nepramintuoju taku*, Tomas buvo pažadėjęs ateiti pas mus vakarienės. Tada jis gyveno pas savo mamą ir dieną prieš tai pasakė jai: „Mama, aš rytoj vakarieniausiu su Scottu Pecku. Ar tu jį prisimeni?“

„O, taip, – atsakė ji, – tai anas mažas berniukas, kuris visada kalbėdavo apie tokius dalykus, apie kuriuos žmonės neturėtų kalbėti.“

Taigi jūs matote, kad to talento užuomazga siekia senus laikus. Be to, jūs galite suprasti, jog aš buvau šiek tiek „svetimas“ mano jaunystėje būdingai tradicinei kultūrai.

* * *

Kadangi buvau nežinomas autorius, *Nepramintuoju taku* buvo išleista be fanfarų. Jos stulbinanti komercinė sėkmė – labai laipsniškai susiklosčius fenomenas. Nacionaliniuose bestselerių sąrašuose ji pasirodė tik po penkerių metų nuo išleidimo 1978-aisiais, – faktas, dėl kurio esu be galo dėkingas. Jei pasisiekimas būtų užklupęs pirmomis dienomis, aš labai abejoju, ar būčiau buvęs pakankamai brandus susidoroti su staigia šlove. Bet kuriuo atveju, tai buvo „miegančioji“, knygų versle garsinama „iš lūpų į lūpas“ knyga. Žinia apie ją iš pradžių sklido žodžiais lėtai, iš lūpų į lūpas įvairiais keliais. Pirmieji buvo „Anoniminiai alkoholikai“. Iš tikrųjų pats pirmasis gerbėjo laiškas, kurį gavau, prasidėjo taip: „Mielas dr. Peckai, jūs turbūt esate alkoholikas“! Jį siuntusiam žmogui atrodė sunku įsivaizduoti, kad aš galėjau parašyti tokią knygą nebūdamas ilgalaikiu „AA“ nariu ir nesąlygojamas alkoholizmo. Jei *Nepramintuoju taku* būtų buvusi išleista dvidešimt metų anksčiau, abejoju, ar būtų sulaukusi bent mažiausio pasisiekimo. „Anoniminiai alkoholikai“ realiai nepradėjo reikštis iki dvidešimtojo amžiaus penktojo dešimtmečio vidurio (ne dėl to, kad daugelis knygos skaitytojų būtų buvę alkoholikai). Tačiau dar svarbiau, kad taip buvo ir su psichoterapijos praktika. Ir todėl iki 1978-ųjų, kai *Nepramintuoju taku* buvo išleista, Jungtinėse Valstijose jau buvo gana daug psichologiškai ir dvasiškai išlavėjusių moterų ir vyrų, kurie buvo

pradėję gilius apmąstymus „visų tų dalykų, apie kuriuos žmonės neturėtų kalbėti“ ir beveik laukė, tikrąja to žodžio prasme, kad juos kas nors pasakytų garsiai.

Taigi įvyko taip, kad *Nepramintuoju taku* populiarumas didėjo tarsi besiridenanti sniego gniūžtė, ir taip tebėra, nes jos populiarumas tęsiasi. Netgi artėjant mano karjeros pabaigai aš, važinėdamas su paskaitomis, sakydavau savo klausytojams: „Jūs nesate vidutinių Amerikos gyventojų atstovai. Tačiau yra nuostabių dalykų, kurie jus vienija. Vienas jų – dėmesio vertas skaičius tų, kurie kada nors gyvenime esate patyrę, – arba vis dar susiję – su rimta psichoterapija arba Dvylikos žingsnių programa, arba su tradicinį akademinį parengimą turinčiais terapeutais. Aš nematau, kad jums atrodytų, jog pažeidžiu konfidencialumo ribas prašydamas visų čia esančiųjų, kurie dalyvavote arba dalyvaujate tokioje terapijoje, pakelti rankas.“

Po to devyniasdešimt penki procentai auditorijos pakeldavo rankas. „Dabar apsižvalgykite“, – sakydavau jiems.

„Tai reiškia keletą svarbių dalykų, – tęsdavau aš. – Vienas jų, kad jūs esate grupė žmonių, kurie pamėgino peržengti tradicinę kultūrą.“ Sakydamas „peržengti tradicinę kultūrą“, greta kitų dalykų, turėdavau minty, kad jie buvo žmonės, jau seniai pradėję galvoti „apie tokius dalykus, apie kuriuos žmonės neturėtų kalbėti.“ Ir jie pritardavo man, kai išdėstydavau, ką turiu mintyje sakydamas „peržengti tradicinę kultūrą“ bei ypatingą šio fenomeno reikšmę.

Keletas pavadinio mane „pranašu“. Aš galiu sutikti su tokiu, atrodytų, didingu titulu tik todėl, kad daugelis jų paaiškino, jog, jų nuomone, pranašas nėra kažkas, kas gali numatyti ateitį, bet tiesiog tas, kuris moka skaityti laiko ženklus. *Nepramintuoju taku* pelnė šlovę visų pirma todėl, kad tai buvo to laiko knyga, ir skaitytojai lėmė jai sėkmę.

* * *

Prieš dvidešimt penkerius metus, pirmą kartą pasirodžius *Nepramintuoju taku*, mano naivi svajonė buvo, kad knyga būtų apžvelgta visuose šalies laikraščiuose. Iš tiesų atsitiko taip, kad grynai iš malonės ji gavo

vienintelę apžvalgą... bet kokią apžvalgą! Už knygos sėkmę didžia dalimi aš turiu būti dėkingas Phyllie Theroux. Phyllie, pati būdama nuostabi rašytoja, tuo metu dirbo ir knygų apžvalgininke ir visiškai „netyčia“ atrado vieną išankstinį leidinio egzempliorių didelėje knygų krūvoje *Washington Post* knygų redaktoriaus ofise. Peržvelgusi turinį, pasiėmė ją su savimi namo; grąžindama po dviejų dienų ji „pareikalavo“, kad būtų leista parašyti apžvalgą. Redaktorius ne itin noriai sutiko, o po to Phyllie ėmėsi, jos pačios žodžiais tariant, „tikslingai kurti tokią apžvalgą, kuri padarytų knygą bestselleriu.“ Ir tą ji įvykdė. Praėjus savaitei po jos apžvalgos *Nepramintuoju taku* buvo Washington'o DC bestselerių sąrašė, dar prieš patekdamą į kokius nors nacionalinius sąrašus. To kaip tik ir užteko, kad knygos sėkmė įgytų pradinį pagreitį.

Esu dėkingas Phyllie dar dėl vienos priežasties. Knygos populiarumui didėjant, norėdama būti tikra, kad nepakilsiu aukščiau žemės ir per daug neužriesiu nosies, ji pasakė man: „Tai ne jūsų knyga, juk jūs žinote.“

Akimirksniu supratau, ką ji turėjo minty. Nė vienas iš mūsų nemėmė, kad *Nepramintuoju taku* buvo pažodžiui perteiktas Dievo žodis ar kaip kitaip „perduota“ medžiaga. Būtent aš buvau tas, kuris ją parašė, ir knygoje yra daug vietų, kur man norėtusi parinkti geresnius žodžius ar sakinius. Ji nėra tobula, ir aš visiškai atsakau už jos trūkumus. Nepaisant visko, ir galbūt todėl, kad žmonėms jos reikėjo, nors ir su trūkumais, mano mintyse nėra nė mažiausios dvejonės, kad tuomet, kai aš rašiau tą knygą mažo, ankšto mano ofiso vienvėžėje, man buvo suteikta pagalba. Aš tikrai negaliu apibūdinti tos pagalbos, tačiau jos suteikimas vargu ar buvo vienintelis. Iš tiesų tokia pagalba – tai svarbiausia šios knygos tema.

Šios knygos idėja kilo iš kasdienio darbo patirties klinikoje, dienų dienas stebint ligonių grumtynes: išvengti arba pasiekti vis aukštesnį brandos laipsnį. Todėl knygoje aprašyta nemažai tikrų atvejų. Kadangi konfidencialumas yra esminis psichiatrijos bruožas, visi vardai bei specifiniai aprašymai, siekiant išsaugoti ligonių anonimiškumą, yra pakeisti, neiškreipus tarpusavio santykių esmės.

Iš glaustai pateiktos atvejų analizės gali susidaryti klaidingas vaizdas. Psichoterapija retai būna trumpas procesas, bet, kadangi turėjau sutelkti dėmesį ir išryškinti pavienį atvejį, skaitytojui gali susidaryti įspūdis, kad tai yra dramatiškas ir aiškus procesas. Drama iš tiesų reali ir aiškumo taip pat galima pasiekti, tačiau turiu priminti, jog ilgus sąmyšio ir frustracijos periodus, būdingus daugeliui terapijų, aprašyme praleidau, kad būtų aiškiau skaityti.

Taip pat noriu atsiprašyti, kad Dievą knygoje minėjau tradiciškai kaip vyrišką asmenį, tačiau tą dariau veikiau siekdamas paprastumo, o ne laikydamasis griežtojo Dievo, kaip vyriškosios lyties atstovo, sampratos.

Man, kaip psichiatrui, manau, iš pradžių labai svarbu paminėti dvi pagrindines šios knygos prielaidas. Pirmoji: aš nedarau skirtumo tarp žmogaus proto ir dvasios, vadinasi, ir tarp dvasinio bei protinio vystymosi proceso. Tai yra visiškai tas pats.

Antroji prielaida: dvasinis ir protinis tobulėjimas yra sudėtingas, daug energijos reikalaujantis procesas, kuris tęsiasi visą gyvenimą. Psichoterapija, jei norima teikti realią pagalbą protinio ir dvasinio vystymosi procese, negali būti nei skubota, nei paprasta. Aš nepriklausau nė vienai konkrečiai psichiatrijos ar psichoterapijos mokyklai, nesu vien Freudu,

Jungo ar Adlerio pasekėjas, biheavioristas ar geštaltistas. Aš netikiu, kad yra vienintelis ir paprastas atsakymas. Esu įsitikinęs, kad glaustos psichoterapijos formos gali būti efektyvios, ir to nereiktų neigti, tačiau taip teikiama pagalba neišvengiamai yra paviršutiniška.

Dvasinio tobulėjimo kelias ilgas. Aš norėčiau padėkoti savo klientams, kuriuos turėjau garbės ilgėliau lydėti šiame jų kelyje. Nes jų kelionė buvo kartu ir mano, ir daug iš to, kas čia pateikta, mes išmokome kartu. Aš taip pat norėčiau padėkoti daugeliui savo mokytojų ir kolegų. Svarbiausia – savo žmonai Lili. Ji buvo tokia dosni, kad vargu ar būtų įmanoma atskirti jos, kaip sutuoktinės, globėjos, psichoterapeutės bei žmogaus, išmintį nuo mano paties.

Pirma dalis

Savidrausmė

Gyvenimas yra sunkus.

Tai didi tiesa, viena didžiausių tiesų.* Tai iš tikrųjų didi tiesa, nes kai tik ją suvokiame, mes pakylame aukščiau jos. Kai mes iš tiesų suvokiame, kad gyvenimas yra sunkus – kai tik mes tą tikrai suprantame ir pripažįstame – gyvenimas pasidaro nebesunkus. Nes vieną kartą tą įsisąmoninus, faktas, kad gyvenimas yra sunkus, tampa nebereikšmingu.

Daugelis žmonių ne visiškai suvokia tiesą, kad gyvenimas yra sunkus. Todėl jie beveik be paliovos, rėksmingai ar subtiliai skundžiasi dėl to, kad jų problemos, juos užgulusių rūpesčių našta ir sunkumai bei kliūtys tokios neišmatuojamai didelės, tarsi gyvenimas iš esmės būtų lengvas, tarsi gyvenimas turėtų būti lengvas. Rėksmingai ar subtiliai jie skelbia savo įsitikinimą, kad jų sunkumai iš tikrųjų yra ypatinga nelaimės rūšis, kurios neturėtų būti ir kuri buvo skirta išimtinai jiems arba jų šeimoms, jų genčiai, jų klasei, jų tautai, jų rasei ar netgi jų rūšiai, o kitus aplenkė. Man suprantamos šios dejonės, nes savąją dalį esu atsiėmęs.

Gyvenimas – tai problemų virtinė. Ar mes norime dėl jų dejuoti, ar jas išspręsti? Ar mes norime išmokyti savo vaikus jas spręsti?

Drausmė yra tas pagrindinis įrankių rinkinys, kurio mums reikia gyvenimo problemoms spręsti. Be jos mes nieko negalime išspręsti. Mažai turėdami drausmės, mes galime įveikti ir mažai problemų. Laikydami griežtos savidrausmės, galime išspręsti visas problemas.

Gyvenimą daro sunkų tai, kad susidūrimo su problemomis ir jų sprendimo procesas yra skausmingas. Problemos, atsižvelgiant į jų prigimtį, mumyse sukelia frustraciją ar širdgėlą, liūdesį ar vienatvę, apgailėstavi-

* Pirmoji iš „Keturių kilniųjų tiesų“, kurių mokė Buda, buvo: „Gyvenimas yra kančia“.

mą ar kaltę, pyktį ar baimę, nerimą, sielvartą ar neviltį. Čia išvardintieji jausmai yra nemalonūs, dažnai – itin nemalonūs, neretai tokie pat skausmingi kaip ir bet kuris fizinis skausmas, kartais – prilygstantys pačiam aštriausiam fiziniam skausmui. Iš tikrųjų būtent dėl to skausmo, kurį mums sukelia įvykiai ar konfliktai, mes juos vadiname problemomis. O kadangi gyvenimas pateikia nesibaigiančią virtualią problemų, jis visuomet yra sunkus ir toks pat kupinas skausmo kaip ir džiaugsmo.

Vis dėlto kaip tik visame šiame problemų pripažinimo bei jų sprendimo procese ir glūdi gyvenimo esmė. Problemos yra ta skiriamoji riba, kuri atidalija sėkmę nuo nesėkmės. Problemos pažadina mūsų drąsą ir mūsų išmintį, iš tikrųjų jos kuria mūsų drąsą ir mūsų išmintį. Juk vien dėl problemų mes vystomės intelektualiai ir dvasiškai. Kai trokštame paakinti žmogaus dvasinį tobulėjimą, mes metame iššūkį ir paskatiname žmogaus gebėjimą spręsti problemas, lygiai kaip mokykloje mes specialiai duodame savo vaikams spręsti užduotis. Mes mokomės būtent per susidūrimo su problemomis ir jų sprendimo skausmą. Benjaminas Franklinas sakė: „Tai, kas skaudina, ugdo“. Kaip tik dėl šios priežasties išmintingi žmonės išmoksta ne baimintis problemų, o realiai priimti ir problemas, ir jas lydinti skausmą.

Daugelis iš mūsų nesame tokie išmintingi. Bijodami sukeliame skausmo, beveik visi vienaip ar kitaip bandome išvengti problemų. Delsiame tikėdamiesi, kad jos kaip nors pranyks savaime. Mes jas ignoruojame, pamirštame, apsimetame, kad jų visai nėra. Mes netgi geriame vaistų, kad padėtų jas ignoruoti, kad, pasidarę nejautrūs skausmui, galėtume pamiršti jį sukeliančias problemas. Mes bandome apsukti tas problemas lanku, užuot susitikę su jomis akis į akį. Stengiamės nuo jų pabėgti, o ne išspręsti.

Šis polinkis vengti problemų ir jose slypinčių emocinių kančių yra visų psichinių žmogaus susirgimų realiausias pagrindas. Nes ne vienas iš mūsų turime didesnę ar mažesnę polinkį į tai, ne vienas esame daugiau ar mažiau psichiškai negaluojuantys, stokojuantys psichinės tvirtybės. Kai kurie iš mūsų griebiamės gana kraštutinių priemonių, kad išvengtume savų problemų ir jų keliamo skausmo, nepaisome nieko, kas yra tikrai gera ar protinga ir, užuot pabandę rasti lengvesnę išeitį, pasiduodame

pačioms keisčiausioms fantazijoms, visiškai prarasdami realybės jausmą. Kalbant taikliais ir glaustais Karlo G. Jungo žodžiais, „Neurozė visada yra teisėtos kančios pakaitalas.“*

Tačiau šis pakaitalas galiausiai tampa skaudesniu nei teisėtoji kančia, kuriai išvengti jis buvo skirtas. Neurozė pati tampa visų didžiausia problema. Būdami ištikimi savo įpročiams, daugelis tuomet bando išvengti šio skausmo ir šios problemos, vėl kurdami naujus ir naujus neurozės klotus. Laimei, kai kurie vis dėlto turi drąsos susitikti akis į akį su savo neurozėmis ir pradėti – paprastai padedami psichoterapijos – mokytis, kaip išgyventi teisėtąją kančią. Bet kuriuo atveju, kai vengiame teisėtos kančios, kylančios iš problemų sprendimo, mes tuo pačiu vengiame ir tobulėjimo, reikalingo mūsų problemoms. Būtent dėl šios priežasties, sirgdami lėtine psichine liga, mes paliaujame tobulėti, įstringame vienoje vietoje. O ne-gydoma žmogaus dvasia ima nykti.

Tad įskiepykime sau ir savo vaikams, kokiais būdais pasiekti psichinės ir dvasinės sveikatos. Tuo aš noriu pasakyti: išmokykime save ir savo vaikus suvokti, jog kančia yra neišvengiama ir kokią ji turi vertę, kai reikia žvelgti tiesiai į problemas ir išgyventi jas lydinčią skausmą. Aš pabrėžčiau, kad pagrindinė priemonė, reikalinga mūsų gyvenimo problemoms spręsti, yra drausmė. Išaiškės, jog tie pagrindiniai įrankiai yra kentėjimo metodai, leidžiantys išgyventi problemų skausmą tokiu būdu, kuris padeda mums nuosekliai veikti ir sėkmingai jas spręsti, mokantis bei tobulėjant to vyksmo metu. Kai mes mokomės patys ir mokome savo vaikus drausmės, mes mokome juos ir pačius save kaip kentėti ir tuo pačiu – kaip tobulėti.

Kokie yra šie įrankiai, šie kentėjimo metodai, šios priemonės, padedančios konstruktyviai išgyventi problemų skausmą, kurias aš vadinu drausme? Jų yra keturi: pasitenkinimo nutolinimas, atsakomybės prisiėmimas, ištikimybė tiesai ir pusiausvyros laikymasis. Kaip paaiškės, tai nėra sudėtingi įrankiai, kuriais naudotis reikėtų ilgesnio pasirengimo. Atvirkščiai, tai yra paprasti įrankiai, ir beveik visi vaikai įgunda jais naudotis, kol sulaukia dešimties metų. Tačiau prezidentai ir karaliai, savo pačių pražūčiai, dažnai pamiršta jais naudotis. Problema – ne šių įrankių sudėtingumas, bet pa-

* *The Collected Works of C. G. Jung*, Bollingen Ser., No. 20, 2nd ed. (Princeton, N.Y.: Princeton Univ. Press, 1973), trans. R. F. C. Hull, Vol. II, *Psychology and Religion: West and East*, 75.

siryžimas jais naudotis. Nes tai įrankiai, kurie į skausmą padeda pažvelgti iš arti, o ne aplenkti jį, ir tas, kuris stengiasi išvengti teisėtos kančios, vengs naudotis ir šiais įrankiais. Todėl, išanalizavę kiekvieną tų priemonių, kitoje dalyje mes nagrinėsime šį pasiryžimą, kuris yra meilė.

Pasitenkinimo nutolinimas

Ne per seniausią trisdešimtmetį finansų analitikė mėnesių mėnesiais skundėsi man dėl polinkio atidėlioti savo darbą tarnyboje. Mes buvom išanalizavę, ką ji jaučia darbdaviams ir kaip tie pojūčiai susiję su jos požiūriu į valdžią apskritai ir į savo tėvus konkrečiai. Mes buvome išnagrinę jos požiūrį į darbą ir sėkmę, ir kaip tai siejosi su jos santuoka, jos seksualine tapatybe, troškimu konkuruoti su savo vyru, ir jos baimes dėl tokios konkurencijos. Tačiau, nepaisant šios įprastos ir kruopščios psichologinės analizės, ji vis tiek atidėliojo savo darbus kaip ir anksčiau. Galiausiai vieną dieną mes išdrįsime paliesti akivaizdžius dalykus. „Ar jūs mėgstate pyragą?“ – paklausiau jos. Ji atsakė, kad mėgsta. „Kurią pyrago dalį jūs labiau mėgstate, – tęsiau aš, – patį pyragą ar jo glajų?“ „O, glajų!“ – entuziastingai atsakė ji. „Ir nuo ko gi jūs pradodate valgyti gabalėlį pyrago?“ – pasiteiravau galvodamas, jog turbūt esu kvailiausias iš visų kada nors gyvenusių psichiatrių. „Žinoma, aš pirmiausia suvalgau glajų“, – atsakė ji. Nuo torto valgymo įpročių mes perėjome prie jos darbo įpročių nagrinėjimo ir, kaip ir reikėjo tikėtis, atradome, kad bet kurią darbo dieną pirmąją valandą ji skiria malonesniajai darbo daliai, o likusias šešias valandas plūkiasi su nemaloniausiomis. Aš pasiūliau jai, kad jeigu prisiverstų atlikti nemaloniąją savo darbo dalį per pirmąją darbo valandą, tai vėliau ji nevaržomai galėtų mėgautis likusiomis šešiomis. „Man regis, – tariau aš – jog viena valanda kančios, po kurios bus šešios valandos malonumo,

yra geriau, negu viena valanda malonumo, po kurios laukia šešios valandos kančios.“ Ji pritarė, ir, kadangi tai buvo moteris, iš tiesų turinti stiprią valią, daugiau nebeatidėliodavo savo darbo.

Pasitenkinimo nutolinimas yra procesas, kai paskirstome savo gyvenimo skausmus ir malonumus taip, kad malonumus sustiprintume, pirmiausia išgyvendami kančias ir šitaip jas įveiktume. Tai vienintelis tinkamas būdas gyventi.

Šios priemonės, arba planavimo proceso, daugelis vaikų išmoksta jau gana anksti, kartais net būdami vos penkerių metų. Pavyzdžiui, retsykiais penkiametis vaikas, žaisdamas žaidimą su kitu vaiku, pasiūlo draugui būti pirmam, kad pats galėtų savo eile džiaugtis vėliau. Šešerių metų vaikai gali pradėti valgyti pyragą pirma, o glajų – vėliau. Lankant vidurinę mokyklą šis ankstyvas gebėjimas nutolinti pasitenkinimą yra kasdien lavinamas, ypač namų darbų atlikimu. Sulaukę dvylikos, kai kurie vaikai jau sugeba imtis namų darbų be jokios tėvų užuominos ir juos atlikti, prieš pradėdami žiūrėti televizorių. Sulaukus penkiolikos ar šešiolikos, tokio elgesio tikimasi iš paauglio, ir šis elgesys laikomas normaliu.

Neretai jų ugdytojams vis dėlto paaiškėja, kad nemažai tokio amžiaus paauglių smarkiai atsilieka nuo šios normos. Tuo tarpu kai daugelis turi gerai išsivysčiusį gebėjimą nutolinti pasitenkinimą, kai kurie penkiolikmečiai ir šešiolikmečiai, atrodo, turi tik jo užuomazgas. Iš tikrųjų kai kuriems itin stinga šio sugebėjimo. Jie – problematiški mokiniai. Nors tai yra įprasto ar net aukštesnio intelekto mokiniai, jų pažymiai blogi paprasčiausiai todėl, kad jie nedirba. Jie praleidinėja pamokas ar išvis neina į mokyklą kada tik užsigeidžia. Jie yra impulsyvūs, ir tas impulsyvumas sąlygoja jų socialinį gyvenimą: dažnai įsivelia į peštynes, ima vartoti narkotikus, prasideda nemalonumai su policija. Jų moto: „Linksminkis dabar, mokėk vėliau“. Tuomet į pagalbą kviečiami psichologai ir psichoterapeutai. Bet atrodo, jog dažniausiai būna jau per vėlu. Šiuos paauglius piktina visos pastangos įsikišti į jų impulsyvų gyvenimo būdą, ir netgi tuomet, kai tą pasipiktinimą įmanoma įveikti nuoširdumu, draugiškumu ir tolerantiška terapeuto nuostata, jų impulsyvumas dažnai būna toks stiprus, jog pasidaro nebeįmanoma prasmingai dalyvauti kokioje nors psichoterapijoje. Jie praleidžia sutartus užsiėmimus. Jie vengia visų svarbių ir skausmingų

problemų. Taigi dažniausiai pastangos įsikišti būna bevaisės ir tie vaikai išmetami iš mokyklos – tęsti dažnų nesėkmių grandinės, nutremiančios juos į katastrofiškas santuokas, nelaimingus atsitikimus, psichiatrijos ligonines ar kalėjimą.

Kodėl taip yra? Kodėl daugelis išsiugdo gebėjimą nutolinti pasitenkinimą, tuo tarpu ženkliai mažuma neįstengia, dažniausiai nepataisomai, išvystyti šio gebėjimo? Atsakymas mokslui nėra žinomas. Genetinių faktorių vaidmuo neišaiškintas. Kintamųjų dydžių neįmanoma pakankamai kontroliuoti, kad būtų galima įrodyti moksliškai. Bet daugelis požymių kaip lemiamą faktorių gana aiškiai nurodo tėvų auklėjimo ypatumus.

Tėvų neišprusimas

Negalima sakyti, kad šių nedrausmingų vaikų namuose nėra pakankamos tėvų drausmės. Neretai šitokie vaikai sunkiai baudžiami visą savo vaikystę – jiems skeliami antausiai, jie kumščiuojami, spardomi, mušami ir lupami diržu savo tėvų net už menkiausius nusižengimus. Bet šitokia drausmė beprasmė. Nes tai yra nedisciplinuota drausmė.

Viena priežasčių, kodėl ji tokia neveiksminga, yra tai, jog patys tėvai nedisciplinuoti ir todėl savo vaikams yra nedrausmingumo pavyzdys. Jie yra tokie tėvai: „Daryk, kaip aš sakau, o ne kaip darau“. Jie gali dažnai pasigerti savo vaikų akivaizdoje. Jie gali rietis tarp savęs vaikų akivaizdoje be jokios savitvardos, garbės supratimo ar sveiko proto. Jie gali būti nevalyvi. Duoti pažadus, kurių netesi. Dažnai jų pačių gyvenimas akivaizdžiai netvarkingas ir chaotiškas, ir jų pastangos sutvarkyti savo vaikų gyvenimus pastariesiems neturi jokios prasmės. Jei tėvas nuolatos muša motiną, kokią prasmę berniukui turi tai, jog motina primušė jį dėl to, kad šis prikūlė savo seserį? Ar gali jam turėti kokios įtakos, kai sakoma, kad jis

privalo išmokyti valdyti savo pykčio protrūkius? Kadangi neturime galimybės palyginti, kai esame jauni, mūsų tėvai atrodo tarsi dieviškos esybės mūsų vaikiškoms akims. Kai tėvai ką nors daro savaip, mažam vaikui atrodo, kad būtent taip ir reikia daryti, kad visi taip turėtų daryti. Jei vaikas kiekvieną dieną mato savo tėvus susidrausminčius, elgiantis santūriai, garbingai ir gebančius tvarkyti savo gyvenimus, tada tas vaikas visa savo esybe jaučia, kad būtent taip reikia gyventi. Jei vaikas kiekvieną dieną mato savo tėvus, praradusius savitvardą ir savidrausmę, jis visa esybe tikės, kad būtent taip reikia gyventi.

Tačiau svarbiau net už tėvų elgesio pobūdį yra meilė. Kadangi net ir chaotiškuose bei netvarkinguose namuose kartais esti nuoširdžios meilės, ir iš tokių namų gali išeiti drausmingi vaikai. Ir ne taip retai tėvai, profesionalūs kurios nors srities žmonės – gydytojai, teisininkai, klubų narės ir filantropės moterys – kurie gyvena, paisydami griežtos tvarkos ir padarumo, bet vis dėlto stokoja meilės, išleidžia į pasaulį vaikus, kurie yra tokie nedrausmingi, destruktivūs ir nesusitvardantys, kaip ir bet kuris kitas vaikas iš nuskurdusių ir chaotiškų namų.

Vis dėlto meilė yra viskas. Meilės paslaptis bus nagrinėjama tolesnėje šio darbo dalyse. Tačiau nuoseklumo dėlei vertėtų glaustai paminėti meilę ir jos sąsają su drausme jau dabar.

Kai mes mylime ką nors, tai yra vertybė mums, ir kai mums kas nors yra vertybė, mes leidžiame su juo laiką, – leidžiame laiką džiaugdamiesi juo ir leidžiame laiką rūpindamiesi juo. Stebėjime paauglį, įsimylėjusį savo mašiną, ir atkreipkime dėmesį, kiek laiko jis praleidžia žavėdamasis ja, blizgindamas, taisydamas ir derindamas ją. Arba pagyvenusį žmogų, turintį numylėtą rožių sodą, ir kiek laiko jis praleidžia genėdamas ir mulčiuodamas, tręšdamas ir stebėdamas jį. Taip yra ir kai mylime vaikus: mes leidžiame laiką žavėdamiesi ir rūpindamiesi. Mes atiduodame jiems savo laiką.

Tinkamai savidrausmei reikia laiko. Jeigu mes neturime laiko, kurį galėtume skirti savo vaikams, arba neturime laiko, kurį norėtume skirti, mes negalime netgi stebėti jų pakankamai iš arti, kad suvoktume, kada jiems prireiks subtiliai išreikštos drausminančios mūsų pagalbos. Jeigu jų poreikis drausmei jau toks ryškus, kad paveikia mūsų sąmonę, mes vis

dar galime ignoruoti tą poreikį remdamiesi tuo, kad daug lengviau jiems leisti elgtis savarankiškai: „Aš tiesiog neturiu jėgų užsiimti jais šiandien“. Ir galiausiai, jeigu imtis priemonių mus priverčia vaikų piktadarystės ir mūsų pačių susierzinimas, mes uždedame bausmę dažnai brutaliai, greičiau iš įniršio, o ne apgalvotai, neišnagrinėję problemos ir net neskirdami laiko pamąstyti, kuri drausmės forma būtų tinkamiausia tai konkrečiai problemai.

Tėvai, kurie skiria laiko savo vaikams, net kai to nereikia dėl kokių nors piktadarysčių, pajus subtilų jų poreikį drausmei ir į tai atsakys švelniai skatindami ar papeikdami, sutelkdami ar pagirdami, – atliks visa tai atidžiai ir rūpestingai. Jie pastebi, kaip jų vaikai valgo pyragą ir kaip mokosi, kada jie subtiliai meluoja, kada vengia problemų, užuot susitikę su jomis akis į akį. Jie ras laiko šioms mažoms pataisoms bei korektyvoms ir, įsiklausydami į savo vaikus, jiems atsakys čia truputėlį paspausdami, ten truputėlį atleisdami, šiek tiek pamokydami, ką nors papasakodami, švelniai apkabindami ir pabučiuodami, mažumėlę pabardami ar meiliai paplekšnodami per nugarą.

Taiigi mylinčių tėvų drausminimas yra vertingesnis už nemylinčių tėvų drausminimą. Bet tai tiktai pradžia. Skirdami laiko stebėti ir apgalvoti savo vaikų poreikius, mylintys tėvai dažnai kankinasi, kai reikia priimti sprendimą, ir kenčia, tikrąja to žodžio prasme, kartu su savo vaikais. Vaikai tą mato. Jie suvokia, kada tėvai pasirengę kentėti kartu su jais, ir, nors jie galbūt neatsakys dėkingumu iš karto, tačiau jie taip pat išmoks kentėti. „Jeigu mano tėvai yra pasiruošę kentėti kartu su manimi, – galvos vaikais, – tuomet kentėjimas neturėtų būti toks jau blogas, ir aš pats privalau būti pasiruošęs kentėti.“ Tai yra savidrausmės pradžia.

Laikas ir to laiko, kurį tėvai skiria savo vaikams, kokybė rodo vaikams, kaip tėvai juos vertina. Kai kurie iš esmės nemylintys tėvai, stengdamiesi nuslėpti savo nesirūpinimą vaikais, dažnai rodo tariamą meilę jiems, kartodami ir mechaniškai tvirtindami, kaip aukštai juos vertina, tačiau neskirdami jiems pakankamai vertingo savo laiko. Jų vaikai niekuomet nebūna visiškai suklaidinti tokių tuščių jų žodžių. Sąmoningai jie gali kabintis į tuos žodžius, norėdami tikėti esą mylimi, bet intuityviai žino, kad jų tėvų žodžiai skiriasi nuo veiksmų.

Kita vertus, vaikai, kurie yra iš tiesų mylimi ir vertinami, nors įsivertinimo valandėlėmis gali sąmoningai jaustis ar sakyti esą atstumti, ar kad jais nesirūpinama, sąmonėje žino, jog yra vertinami. Šis žinojimas daug brangesnis net už auksą. Nes kai vaikai žino, kad jie yra vertinami, kai jie visa savo esybę tikrai jaučia, kad yra vertinami, tada jie jaučiasi esą vertingi.

Jausmas, kad esi vertingas: „Aš esu vertingas žmogus“, – būtina psichinės sveikatos sąlyga ir kartinis savidrausmės akmuo. Tai tiesioginė tėvų meilės išdava. Tuo įsitikinti būtina vaikystėje; kai žmogus suauga, įgyti tokį tikėjimą ypač sunku. Kita vertus, kai vaikai tėvų meilės dėka yra išmokę jausti savo vertę, tuomet ir suaugusiems tenkantys gyvenimo išbandymai beveik negali sunaikinti jų dvasios.

Šis savo vertės suvokimas yra kartinis savidrausmės akmuo, nes kai žmogus jaučiasi esąs vertingas, jis rūpinasi savimi visais įmanomais būdais. Savidrausmė yra rūpinimasis savimi. Pavyzdžiui, jeigu jau mes kalbame apie pasitenkinimo nutolinimą, atidėjimą ir laiko planavimą bei tvarkymą, panagrinėkime pačią laiko esmę. Jeigu mes jausimės esą vertingi, tai suvoksime, kad ir mūsų laikas vertingas, ir jei jausime, kad ir mūsų laikas yra vertingas, tada mes jį norėsime kuo geriau panaudoti. Finansų analitikė, kuri vis atidėliojo darbą, nevertino savo laiko. Jeigu būtų vertinusi jį, tuomet nebūtų leidusi didžiosios dienos dalies taip nelydžiai ir neproduktyviai. Turėjo pasekmių ir tai, kad vaikystėje per visas vasaros atostogas ją atiduodavo globoti svetimiams žmonėms, kurie prižiūrėdavo už pinigus, nors tėvai norėdami būtų puikiausiai galėję ją pasirūpinti. Jie jos nevertino. Jie nenorėjo rūpintis ja. Taigi ji užaugo jausdamasi menkaverte, tokia, kuria neverta rūpintis. Todėl ji ir nesirūpino savimi. Ji nesijautė esanti verta savidrausmės. Nepaisant to, kad tai buvo protinga ir kompetentinga moteris, jai reikėjo pačių elementariausių žinių apie savidrausmę, nes stigo tikrojo savo vertės ir savojo laiko vertės pajautimo. Kai tik tapo pajėgi suvokti savo laiką esant vertingą, savaime suprantama, norėjo jį organizuoti ir tausoti, stengdamasi panaudoti kuo efektyviau.

Laimingieji vaikai, patyrę nuolatinę tėvų meilę ir jų rūpestį vaikystėje, į suaugusiųjų gyvenimą įžengs ne tik suvokdami savąją vertę, bet ir jausdamiesi saugūs. Visi vaikai siaubingai bijo, kad jų nepalikty, ir ne be

reikalo. Ši baimė būti apleistam prasideda maždaug nuo šešių mėnesių, kai tik vaikas pajėgia save suvokti kaip individą, atskirai nuo tėvų. Nes su šia sąvoka kaip individo samprata atsiranda supratimas, jog būtent kaip individas jis yra visiškai bejėgis, priklausomas nuo savo tėvų ir jų valios visokeriopos priežiūros ir šiaip išlikimo prasme. Vaikui būti apleistam savo tėvų yra tolygu mirčiai. Daugelis tėvų, netgi neturinčių deramo supratimo ar šiaip gyvenimo sugrubintos širdies, instinktyviai jaučia savo vaikų baimę būti apleistiems, todėl diena iš dienos, šimtus ir tūkstančius kartų ramindami kartoja savo vaikams: „Tu juk žinai, kad mamytė ir tėvelis tavęs nepaliks“; „Na, žinoma, mamytė ir tėvelis sugrįš tavęs pasiimti“; „Mamytė ir tėvelis nepamirš tavęs“. Jeigu šie žodžiai atitinka poelgius, ilgainiui, mėnesis po mėnesio, metai po metų, vaikas, sulaukęs paauglystės, nebeturės baimės, kad bus apleistas, o vietoje jos jaus tvirtą vidinį įsitikinimą, kad pasaulis yra saugus ir kad jis pats bus apsaugotas, kada tik reikės. Toks vaikas, turėdamas tvirtą vidinį saugaus pasaulio jausmą, galės nesunkiai nutolinti vienokį ar kitokį pasitenkinimą, tvirtai žinodamas, kad pasitenkinimo galimybė, kaip namai ir tėvai, yra čia pat, visuomet pasiekiami.

Bet daugelis vaikų nėra tokie laimingi. Vaikystėje nemažai vaikų iš tiesų yra apleidžiami tėvų: dėl mirties, tėvams šiaip juos palikus, tiesiog iš apsilėidimo, ar, finansų analitinės atveju, paprasčiausiai stokojant rūpestingumo. Kitiems, nors iš tikrųjų nėra apleisti, nepavyksta gauti iš savo tėvų tikrumo, kad jie nebus apleisti. Pavyzdžiui, yra tėvų, kurie, geisdami kuo greičiau ir lengviau sudrausminti, netgi grasina, akivaizdžiai ar nepastebimai, kad išsižadės jų, norėdami pasiekti tikslą. Žinia, kurią jie perduoda savo vaikams, yra: „Jei tu tikrai nedarysi to, ko aš noriu, aš tavęs daugiau nemylėsiu, ir tu pabandyk įsivaizduoti, ką tai galėtų reikšti“. Aišku savaime, tai reiškia išsižadėjimą ir mirtį. Šie tėvai meilę aukoja savo poreikiui kontroliuoti ir dominuoti, valdyti savo vaikus, o atpildas – vaikai, itin bijantys ateities. Taigi šitokie vaikai, apleisti psichologiškai ar faktiškai, žengia į suaugusiųjų amžių neturėdami tvirto supratimo, kad pasaulis yra saugi ir globą teikianti vieta. Atvirkščiai, jie suvokia pasaulį kaip pavojingą bei gąsdinantį ir vardan didesnio pasitenkinimo ar saugumo ateityje jie nemano atsakyti akimirkos pasitenkinimo ar saugumo, nes ateitis jiems atrodo iš tikrųjų labai abejotina.

Apibendrinant dera pasakyti, jog tam, kad vaikai išsiugdytų gebėjimą nutolinti pasitenkinimą, jiems būtina turėti savidrausmės elgesio pavyzdį rodančių žmonių, jausti savo vertę ir tikėti savo egzistencijos saugumu. Idealiausiu atveju šie trys „lobiai“ įgyjami savidrausme ir nuosekliu, nuoseldžiu tėvų rūpinimusi. Tai yra visų brangiausios dovanos, kurias mamos ir tėčiai gali duoti kaip paveldą. Jei šių dovanų nepasiūlo tėvai, jas įmanoma įgyti kitais būdais, tik jų įsigijimo procesas tuomet yra neišvengiama nuolatinė ir sunki kova, neretai trunkanti visą gyvenimą ir dažnai – nesėkminga.

Problemų sprendimas ir laikas

Trumpai apžvelgę, kaip tėvų meilė ar jos stoka gali veikti žmogaus savidrausmės vystymąsi ir ypač gebėjimą nutolinti pasitenkinimą, panagrinėkime kelis subtilesnius, tačiau gana žalingus įpročius, kurie veikia daugelio suaugusiųjų gyvenimą, susidūrus su sunkumais nutolinant pasitenkinimą. Nors, laimei, daugelis žmonių išmoksta pasitenkinimą nutolinti dar mokydamiesi gimnazijoje ar koledže ir pilnametystės sulaukia išvengę kalėjimo, vis dėlto šis mūsų gebėjimas nėra ganėtinai tobulas, kaip nėra tobulos ir mūsų pastangos spręsti gyvenimo problemas.

Trisdešimt septynerių metų aš išmokau taisyti įvairius daiktus. Iki tol beveik visi bandymai pašalinti nedidelius vandentiekio gedimus, pataisyti žaislus ar surinkti dėžėse supakuotus baldus pagal pridėtą hieroglifišką instrukciją baigdavosi mano sutrikimu, nesėkme ir susierzinimu. Nors sugebėjau baigti universiteto medicinos fakultetą ir kaip pakankamai sėkmingai praktikuojantis psichiatras galėjau išlaikyti savo šeimą, technikos srityje maniau esąs visiškas kvailys. Buvau tikras, kad man trūko kažko geno arba kad mane nuskriaudė gamta, nesuteikdama šios mistinės

savybės – gabumų technikai. Pavasarį, artėjant trisdešimt aštuntajam mano gimtadieniui, vieno sekmadienio pasivaikščiojimo metu pastebėjau kaimyną, remontuojantį savo žoliapjovę. Pasisveikinęs tarstelėjau: „Aš tikrai žaviuosi jumis. Niekada nemokėčiau pataisyti tokių dalykų ir nieko panašaus padaryti“. Kaimynas nedvejodamas atšovė: „Dėl to, kad jūs niekada neskyrėte tam laiko“. Šis paprastas, spontaniškas ir tikslus atsakymas sudrumstė mano pasivaikščiojimą. „Juk tu nemanai, kad jis teisus?“ – klausiau savęs. Tas įvykis įstrigo į atmintį ir, kartą atsiradus galimybei atlikti nedidelį remontą, aš priminiau sau: „Neskubėk“. Stovėjimo aikštelėje mano pacientės mašinai įstrigo rankinis stabdys, ji žinojo, kad reikia kažką patvarkyti po prietaiso skydeliu ir jį atlaisvinti, bet nežinojo, ką ir kaip. Aš atsiguliau šalia priekinės mašinos sėdynės. Neskubėdamas patogiai įsitaisiau ir ramiai įvertinau situaciją. Žiūrėjau kelias minutes. Iš pradžių mačiau tikrai baisiai sujauktą laidų, vamzdelių ir strypelių raizgalynę, kurių paskirties neperpratau. Pamažu, neskubėdamas pabandžiau sutelkti dėmesį į stabdžių mechanizmą. Tada man paaiškėjo, kad ten yra nedidelis užraktas, saugantis stabdžių paleidimo mechanizmą. Iš lėto piršto galiuku stumtelėjau jį į viršų ir atpalaidavau stabdžius. Man pavvyko! Vienintelis piršto spustelėjimas, vienintelis veiksmas, ir problema išspręsta. Aš tapau tikru meistru!

Suprantama, aš nepradėjau švaistyti laiko įgyti žinioms, kurios man padėtų išmokyti taisyti daugelį mechaninių gedimų, nes savo laiką buvau paskyręs ne mechanikai studijuoti. Kai man reikia ką nors pataisyti, aš ir vėl bėgu pas artimiausią meistrą. Tačiau dabar žinau, kad toks yra mano paties pasirinkimas, kad nesu užkeiktas, genetiškai netobulas ar šiaip netikęs. Žinau, kad ir aš, ir bet kuris kitas žmogus, jei jis nėra protiškai atsilikęs, gali išspręsti visas problemas, jei bus pasirengęs skirti tam laiko.

Visa tai yra labai svarbu, nes kilusioms intelektualinėms, socialinėms ar dvasinėms problemoms išspręsti daugelis žmonių paprasčiausiai neskiria laiko, kaip aš neskirdavau laiko būtinės technikos taisymui. Kol dar nebuvo techniškai „apsišvietęs“, aš irgi galėjau nevykusiai kyštelėti galvą po klientės mašinos prietaisų skydeliu, greitai trūktelėti už kelių laidų, neturėdamas nė menkausio supratimo, ką darau, ir be jokio apčiuopiamo rezultato pakelti rankas pareikšdamas: „Tai pranoksta mano

jėgas!" Būtent taip mes dažnai sprendžiame kitas kasdienio gyvenimo problemas. Anksčiau minėta finansų analitikė iš esmės buvo mylinti ir atsidavusi motina, tačiau bejėgė savo dviejų mažų vaikų atžvilgiu. Ji buvo pakankamai rūpestinga ir pastebėdavo, kai jos vaikams atsirasdavo kokių nors emocinių problemų arba auklėjimo sunkumų. Tačiau tuomet ji neišvengiamai griebdavosi vieno iš dviejų poveikio būdų: arba keisdavo tai, kas jai pirmiausia šaudavo į galvą – versdavo vaikus daugiau valgyti ar liepdavo anksčiau gultis – nekreipdama dėmesio, ar tie pasikeitimai turi ką nors bendra su problema, arba nusivylusi ji ateidavo į kitą terapijos seansą pas mane sakydama: „Tai pranoksta mano jėgas! Ką man daryti?“ Ši moteris buvo labai aštraus analitinio proto, gebanti, jei neatidėliojo, išspręsti sudėtingiausias darbo problemas. Tačiau susidūrusi su asmeninėmis problemomis ji elgėsi visiškai neišmintingai. Jos dilema buvo laikas. Susidūrusi su asmeninėmis problemomis ji taip sutrikdavo, kad ieškodavo skubaus sprendimo ir jai pristigdavo laiko joms išanalizuoti. Pats problemos sprendimas jai teikė pasitenkinimą, bet ji nesugebėdavo jo atidėti nė akimirkai. Dėl netinkamų jos sprendimų šeimoje tvyrojo nuolatinis sąmyšis. Laimei, atkaklumo ir terapijos seansų dėka ji pamažu įgijo gebėjimą tvardyti, analizuoti šeimos problemas, kad galėtų priimti gerai apgalvotus ir efektyvius sprendimus.

Mes čia nekalbame apie specifinį negebėjimą spręsti problemų, būdingą žmonėms su aiškiai išreikštais psichiniais sutrikimais. Finansų analitikė – paprastas žmogus. Kuris iš mūsų gali pasakyti, kad skiria pakankamai laiko savo vaikų problemoms ar įtemptoms situacijoms šeimoje analizuoti? Kuris iš mūsų nusivylęs šeimyninių rūpesčių sūkuryje nėra pasakęs: „Tai pranoksta mano jėgas!“

Iš tikrųjų, spręsdami problemas, mes susiduriame su dar primityvesniu ir dar labiau ardančiu nei anksčiau minėtas nekantrus skubaus atsakymo ieškojimas, dar plačiau paplitusiu klaidingu visuotiniu požiūriu, kad problemos gali išnykti pačios savaime. Trisdešimtmetis mažo miestelio prekybos agentas, lankydamas grupinę terapiją, pradėjo susitikinėti su kito grupės nario, neseniai išsiskyrusio bankininko, žmona. Jis žinojo, jog bankininkas piktas žmogus ir labai išgyvena dėl to, kad jį paliko žmona. Prekybininkas suprato, kad elgiasi nesąžiningai ir su bankininku, nuslėp-

damas savo santykius su jo žmona, ir su grupe. Žinojo, kad anksčiau ar vėliau visa tai iškils viešumon. Jis taip pat suprato, kad vienintelis problemos sprendimo būdas – prisipažinti grupėje ir jos padedamam iškęsti bankininko pyktį. Tačiau jis nieko nedarė. Po trijų mėnesių bankininkas, kaip ir buvo tikėtasi, sužinojo apie jų draugystę, labai supyko ir dėl šio incidento nutraukė psichoterapiją. Į grupės kaltinimus dėl savo elgesio prekybininkas atsakė: „Aš žinojau, kad viską papasakojęs būčiau sukėlęs sąmyšį. Man atrodė, kad nieko nedarydamas išvengsiu nemalonumų, o problema po kurio laiko kaip nors išsispręs“.

Tačiau problemos pačios savaime neišnyksta. Jos turi būti išspręstos, antraip – išlieka ir tampa amžina kliūtimi dvasiniam tobulėjimui.

Grupė jam leido aiškiai suprasti, kad nuostata vengti problemą spręsti, ją ignoruojant bei tikintis, kad išnyks savaime, ir yra didžiausia jo problema. Po keturių mėnesių, ankstyvą rudenį, prekybos agentas įgyvendino savo svajonę – staiga metė prekybos verslą ir pradėjo nuosavą baldų restauravimo verslą, kuris garantuotų jam sėslesnį gyvenimą. Grupė apgailestavo, kad jis taip rizikuoja ir abejojo, ar protinga, artėjant žiemai, viską keisti. Bet prekybininkas užtikrino juos, kad pajėgs susidoroti su nauju savo darbu. Paskui, vasario pradžioje, jis pranešė, kad turi mesti grupę, nes nebegali susimokėti mokesčio. Jis patyrė visišką nesėkmę ir turėjo ieškoti naujo darbo. Per penkis mėnesius jis tegavo aštuonis užsakymus. Paklaustas, kodėl anksčiau nepradėjo ieškoti naujo darbo, jis atsakė: „Jau prieš šešias savaites aš supratau, kad baigiasi mano pinigai, tačiau negalėjau patikėti, kad viskas baigsis būtent šitaip. Neatrodė, jog reikia kažką skubiai daryti, bet dabar, vaikinai, tikrai reikia“. Jis, žinoma, ignoravo savo problemą. Pamažu jam aiškėjo, jog didžiausia jo problema yra ta, kad ignoruoja savo problemas ir negalės žengti nė vieno žingsnio į priekį, kol nesuras sprendimo, nors pasitelktų viso pasaulio psichoterapiją.

Polinkis ignoruoti problemą yra paprasčiausia nenoro ar nesugebėjimo nutolinti pasitenkinimą apraiška. Kaip jau minėjau, iškiliusios problemos yra skausmingos. Savo noru pripažinti problemą anksčiau, nei aplinkybės priverčia tai daryti, reiškia, kad teks atidėti kažką malonaus arba mažiau skausminga ir užsiimti daug skausmingesniu reikalu. Tai yra

pasirinkti kančią dabar, vietoj esamo pasitenkinimo, viliantis gauti pasitenkinimą ateityje ir tikintis, kad šitaip bus išvengta kančios.

Gali atrodyti, kad prekybininkas, ignoravęs tokias akivaizdžias problemas, buvo emociškai nesubrendęs ar psichologiškai primityvus, bet vėlgi, pakartosiu: prekybos agentas yra paprastas žmogus, ir jo nebranda bei primityvumas gyvena kiekviename iš mūsų. Kartą armijos vadas, įžymus generolas, man pasakė: „Viena didžiausių armijos ir, manau, visų kitų organizacijų problemų yra ta, kad, joms atsiradus, daugelis organizatorių sėdi savo dalinyje ir žiūri sudėję rankas, nieko nedarydami ir tikėdamiesi, kad jos savaime išnyks, jeigu jie pakankamai ilgai taip sėdės“. Generolas nekalbėjo apie nenormalius ar žemo intelekto žmones. Jis kalbėjo apie kitus generolus ir pulkininkus, subrendusius vyrus, neabejotinai gabius ir disciplinuotus.

Tėvai yra vadovai, ir, nepaisant to, kad dažniausiai blogai pasiruošę, jų užduotis yra tokia pat sudėtinga kaip ir vadovavimas bendrovei ar korporacijai. Ir daugelis tėvų, kaip ir armijos vadai, stebės savo vaikų ar tarpusavio santykių problemas ištisus mėnesius ar metus, prieš imdamiesi kokių nors efektyvių veiksmų, jei apskritai jų imsis. „Mes manėme, kad jis galbūt viską išaugs“, – sako tėvai, atėję pas psichiatrą su įsisenėjusia penkerių metų problema. Reikia pripažinti, kad vaikų auklėjimas iš tiesų yra labai sudėtingas, kad tėvams daryti sprendimus tikrai yra sunku ir kad vaikai iš tikrųjų dažnai „iš to išauga“. Tačiau niekada nepakenktų pasistengti jiems padėti „iš to išaugti“ arba į problemą pažvelgti iš arčiau. Nors vaikai paprastai „iš to išauga“, tačiau dažnai ir neišauga, ir kuo ilgiau šios, kaip ir kitos, vaikų problemos yra ignoruojamos, tuo labiau jos didėja, darosi skausmingesnės ir sunkiau išsprendžiamos.

Susidūrimas su problemomis ir jų sprendimas yra skausmingas procesas, kurio daugelis mūsų stengiasi išvengti, tačiau vengimas sukelia dar didesnę skausmą ir neleidžia tobulėti nei intelektualiai, nei dvasiškai. Remdamasis ilgamete savo profesine patirtimi, visame pasaulyje žinomas psichiatras dr. M. Skotas Pekas (M. Scott Peck) siūlo būdus, kurie padeda pasiekti aukštesnį savęs pažinimo lygį, t. y. drąsiai pripažinti savo problemas ir iškentėti pokyčių keliamą skausmą. Garsiausioje savo knygoje „*Nepramintuoju taku*“ jis aptaria nuoširdžios meilės ryšių prigimtį, moko atpažinti tikrąją tarpusavio santykių darną, atskirti priklausomybę nuo meilės, tapti jautresniems auklėjant vaikus ir būti atsakingam pačiam už save.

„*Nepramintuoju taku*“ – fenomenali knyga, mokiusi keistis jau ne vieną kartą. Išversta į 23 kalbas, vien JAV ir Kanadoje parduota daugiau nei 7 milijonų egzempliorių tiražu, išbuvusi „New York Times“ bestselerių sąrašė daugiau kaip 13 metų – ji gali pakeisti ir jūsų gyvenimą.

M. Skotas Pekas *yra vienas žymiausių
autoritetų religijos ir mokslo, ypač religijos
ir psichologijos, sąsajų klausimais.
1992 m. Amerikos psichiatrų asociacija
pripažino jo – pedagogo, tyrinėtojo ir
klinikisto – išskirtinius nuopelnus
psichiatrijos mokslui.*

