

MANO GYVENIMO STILIUS

Kai kiti stebėdamiesi jūsų elgesiu, klausia: „Kodėl tu taip elgiesi?“, – ką jūs atsakote? Galbūt: „Toks jau aš esu. Toks mano gyvenimo stilius“?

S. Freud mokinys, o vėliau individualiosios psichologijos kūrėjas Alfred Adler manė, kad būtent mūsų gyvenimo stilius ir lemia mūsų elgesį. A. Adler ir jo sekėjai tikino, kad pažinti ir suprasti žmogų galime ne tyrinėdami jo protą ar pasąmonę, jausmus ar elgesį atskirai, o tik matydami visumą. Kaip meno kūrinio spalvas ir formas galime aiškinti tik supratę bendrą kūrinio idėją, taip ir žmogaus poelgiai, jausmai, mintys mums tampa suprantami tik suvokus konkrečios asmenybės idėją. O ta asmenybės idėja, pasak A. Adler, tai jo gyvenimo stilius. Savo gyvenimo stilių mes kuriame vaikystėje, o vėliau, iki pat mirties, jį saugome ir puoselėjame, nors dažniausiai to visai neįsisąmoniname. Kaip tai vyksta?

Nuo pirmųjų gyvenimo dienų (o gal net prieš gimimą) kūdikis patiria aplinkos reikalavimus ir iššūkius. Taip pat jis pastebi, kad savo reakcijomis ir veiksmais gali daryti įtaką šiam pasauliui. Iš pradžių naujagimio mėginimai chaotiški ir nesuprantami jam pačiam, tačiau gana greitai vaikas atsirenka, kurie veiksmai jam duoda naudą. Pavyzdžiui, įsitikina, kad rėkdamas gali daug ko išsireikalausiti iš mamos; padaręs ką nors nauja ar neįprasta, gali sulaukti ypatingo aplinkinių dėmesio ir t. t. Per tokias pratybas vaikas kartoja ir tobulina savo bendravimo su aplinka įgūdžius, kol šie ilgainiui tampa automatiški ir imami laikyti vaiko charakterio bruožais. Svarbiausia, kad vaikas šiame procese yra nuo pat pradžių aktyvus. Be abejo, daug kas priklauso nuo jo įgimtų galių ar negalių, nuo jo tėvų būdo ir auklėjimo stiliaus, nuo materialinės aplinkos, kultūros, visų vaiką supančių žmonių ir t. t. Šiose nubrėztose ribose vaikas nepaliaujamai kuria savo asmenybę: išmėgina daugybę elgesio būdų ir, pasiremdamas patirtimi, daug ką supranta.

Koks yra šis pasaulis?

Ko galima tikėtis iš žmonių?

Ką sako vidiniai pojūčiai?

Kas esu aš pats?

Ko verta siekti?

Kaip geriausia tai daryti?

Ko reikia vengti?

Kas yra svarbu ar nesvarbu?

Visus šiuos labai asmeniškus požiūrius ir atitinkamą gyvenimo būdą A. Adler ir pavadino gyvenimo stiliumi. Tai tarsi kokia gyvenimo programa ir jos vykdymo instrukcija, kurios žmogus negalėtų žodžiais išdėstyti, tačiau intuityviai ja vadovaujasi.

Gyvenimo stilius kuriamas ankstyvojoje vaikystėje, kai vaikas yra labai jautrus ir pastabus, tačiau dar nepajėgia išvelgti pasaulio sudėtingumo. Jis pažįsta tik gana siaurą aplinką, todėl gyvenimo stilius gali būti nepakankamai universalus ar net gerokai ribotas – tik vaikystėje tai buvo geriausias iš įmanomų būdų pasiekti savo tikslus. Pavyzdžiui, šeimoje, kur tėvas griežtas ir ūmus, siekiantis savo tikslų agresyviai, o mama nuolaidi ir mokanti apeiti kliūtis ar sulaukti tinkamos progos savo tikslų įgyvendinimui, vaikai irgi seks tėvų elgesiu arba, prisitaikydami prie jų, kurs savo elgesio stilių. Sūnus gali išmokti siekti savų tikslų užsispyrimu ir maištavimu, o duktė – meilėkavimu ir ašaromis. Beje, su abiem tėvais (o vėliau su vyrais ir moterimis apskritai) vaikai elgsis skirtingai.

Deja, tikriausiai taupydamas energiją žmogus nesistengia kaskart išrasti ką nors nauja, bet vis pasinaudoja tuo, ką jau moka, nesvarbu, kiek metų jam būtų. Todėl kartais suaugę elgiasi kaip vaikai ir būna įsitikinę, kad toks elgesys vis dar geriausias ir tinkamiausias. Kartais net jausdami nepasitenkinimą savimi ir grauždamiesi dėl netikusių poelgių, nedrįstame pažvelgti į save ir savo gyvenimo stilių. Labai sunku naujai pažvelgti į tai, ką didžiąją gyvenimo dalį laikėme savaiame suprantamu dalyku, savąja tiesa.

Ir tik patyrę gilų sukrėtimą, kartais atitokstame ir pasitikriname savo santykį su realybe. Pavyzdžiui, jau kelintą kartą įsivėlę į konfliktą darbe, suprantate, kad bendradarbiai – tai ne broliai, su kuriais turėdavote nuolat kovoti dėl tėvų dėmesio ir įvertinimo; vėl neįtikę savo viršininkui, suprantate, kad jis – ne baudžiantis tėvas, kuriam turėdavote paklusti; kai žmona, išvadynusi „mamytės sūneliu“ ir atsisakiusi vykdyti jūsų užgaidas, trenkia durimis, suprantate, kad ji – ne nuolaidi, jus dievinusi ir lepinusi mama... Gal dėl to negaunate iš jų to, ko tikėtės?

Kita vertus, visiškai pažinti realybės nėra vienas negalime, nes žiūrime į pasaulį „pro savo akinius“, suvokiame jį, remdamiesi savo ribota patirtimi. Tai reikštų, kad aplinką matome tendencingai arba, kaip sakė A. Adler, vadovaujamės savo asmenine logika. Asmens logika pagrįsta vieno žmogaus gyvenimu ir kartais prieštarauja sveikam protui, kuris paremtas gamtos ir žmonių sambūvio dėsniais.

Pavyzdžiui, apleistam ir nemylėtam vaikui asmeninė patirtis sako: „Kitiems esu visai nesvarbus. Žmonės yra pikti ir savanaudžiai“. Išlepintas vaikas tuo tarpu gali manyti: „Aš esu ypatingas žmogus. Aplinkiniai privalo paisyti mano nuotaikų ir norų“. Jie abu teisūs tik iš dalies. Tik tiek, kiek iš tiesų jie tai buvo patyrę.

Tačiau pačiam žmogui svarbiau tai, kuo jis tiki, o ne ką sako sveikas protas (jo kiekvienas iš mūsų kiek nors turime). Mes linkę iš aplinkos atsirinkti tuos faktus, kurie patvirtina mūsų asmeninės logikos teisumą, nes kitaip negalėsime suprasti įvykių.

Būtent todėl žmogui svarbu išsaugoti ir vis patvirtinti savo gyvenimo stilių, net jei jis varginantis, pavyzdžiui, visiems padedantis žmogus; visada pirmaujantis; pralaimėtojas it t. t. Vidinis įsitikinimas, kad taip reikia, taip elgtis yra teisinga arba saugu, leidžia jausti savo vertę ir pasitenkinimą.

Tačiau gyvenimo stilius nėra nepakeičiamas. Žmogus visada turi dar neatskleistų išteklių, kūrybiškumo. Jei yra palanki, padrašinanti naujiems mėginimams aplinka arba gero psichoterapeuto pagalba, įmanoma atrasti efektyvesnį gyvenimo stilių.

A. Adler ne tik teoriškai aprašė gyvenimo stilių, bet ir sukūrė savo metodą, kaip jį išvelgti. Pasirodo, tam itin pasitarnauja ankstyvieji vaikystės prisiminimai. Taigi dabar jūs galite patys pabūti psichologais ir pamėginti rasti savo gyvenimo stiliaus kontūrus. Pasiruoškite šį tą užsirašyti.

Jums tereikia prisiminti keletą (bent penkis) kuo ankstesnių vaikystės įvykių (geriau, kad jie būtų iš to laikotarpio, kai jums buvo 4-8 metai). Šiuo atveju netinka daug kartų pasikartoję įvykiai, pvz.: „Prisimenu, sekmadieniais valgydavom pietus prie didžiojo svetainės stalo ir lėkštė man būdavo prie pat nosies. Šaukštą ne keldavau, o nuleisdavau prie burnos“.

Pasikapstykite praeityje, kol išnirs kokio vienintelio įvykio prisiminimai, pvz.: „Vienąkart per tokius pietus mosuodama kojomis išpyriau prieš mane sėdėjusiai močiutei. Gal ji sirgo kokia sąnarių liga, nes labai sukliko. Tėvas mane barė ir nuvarė nuo stalo.“

Jei prisimenate tik įvykių nuotrupas – irgi gerai. Svarbu, kad tai jūsų prisiminimas, o ne kieno nors papasakotas jūsų vaikystės įvykis. Gali būti, kad galva ištuštės ir nieko negalėsite prisiminti. Kaip tikri psichologai paklauskite savęs: kodėl man naudinga nieko neprisiminti? Ko mėginu išvengti? Ko bijau? Stebėkite, koks atsakymas ateina į galvą pirmas. Gal šiandien netinkama tokiame darbu diena ir geriau tuo užsiimkite, kai bus ūpas. Jei jokių „slaptų“ kliūčių nerandate, o prisiminimai neiškyla, prisiminkite kokią 10 metų senumo įvykį, tada dar senesnę ir t. t. Arba stenkitės atgaminti tų namų, kuriuose tada gyvenote, vaizdus, savo vaikiškus žaislus, drabužius.

Kiekvieną prisiminimą detalai užrašykite. Kai turėsite visus penkis prisiminimus:

- sugalvokite jiems pavadinimus;
- išrinkite, kuris vaizdas ar scena prisiminime yra pagrindinė;
- jei šį prisiminimą filmuotumėte – kuris paveikslas būtų svarbiausias, kertinis?
- Koks jausmas slypi šiame paveiksle?

Jei analizuotume anksčiau pateiktą pavyzdį, prisiminimas galėtų vadintis „Pietūs“, pagrindinis poveikslas - maža nustebusi mergaitė atsigręžia į rūstų tėvo veidą. Jausmas galėtų būti – baimė, nuoskauda.

A. Adler manė, kad žmogus prisimena tuos įvykius, kurie turi kažkokią reikšmę nūdienai. Atmintyje glūdi tūkstančiai prisiminimų, bet į galvą ateina tik tie, kurie kuo nors aktualūs prisimenančiam žmogui. Prisiminimas glaudžiai siejasi su gyvenimo stiliumi – ką žmogus šiuo laikotarpiu išgyvena, ką mano žinąs apie save, kitus ir gyvenimą, kokių siekia tikslų ir kokiais būdais tai daro. Tai lyg dabartinės situacijos iliustracija. Prisiminimų analizė padeda atrasti šiandienines klaidas.

Dabar ištirkime vieną prisiminimą. Skaitykite klausimus ir atsakykite į juos galvodami apie prisimintą situaciją (vėliau taip apžvelgsime visus likusius prisiminimus).

Įsijauskite į vaiką, kuris yra šio prisiminimo veikėjas:

Ką jaučia vaikas tokioje situacijoje?

Ką jis gali pagyvoti apie save, savo stipriąsias ir silpnąsias puses?

Kaip jam atrodo kiti žmonės (moterys, vyrai, vaikai: bendraamžiai, vyresni, jaunesni)?

Ko jis siekia? Kaip pasiekia? Kaip tai atsiliepia kitiems? Jei nepasiekia, kodėl? Ką vis dėlto gauna?

Ko jis iš šios situacijos pasimokė? Ko, jo manymu, reikėtų siekti ateityje? Ko reikėtų ateityje išvengti?

Kokių charakterio bruožų jo patyrimo jam reikėtų? Kas dar?

Pavyzdžio tyrimas galėtų atrodyti taip: Mergaitė džiaugiasi pietų ritualu – ji kaip lygiavertis žmogus sėdi prie bendro stalo. Tada išgastis dėl močiutės riksmo ir tėvo pykčio. Nuoskauda, kai išvaro ir bendro rato. Ji gali manyti apie save: „Kai elgiuosi džiaugsmingai ir laisvai, atsitinka taip, kad mane atstumia“. Žmonės tokie pažeidžiami (moterys) ir taip greitai supyksta (vyrai). Jie mane priima, bet tuoj atstumia. Negaliu būti su jais, nes daug judu (esu aktyvi ir spontaniška). Reikia būti atsargiai, ramiai (pasyviai, prisitaikančiai). Reikia būti toliau nuo močiutės (moterų) arba taip, kad nepastebėtų manęs tėvas (vyrai), tada galėsiu likti su visais.

Prisiminimo autorė gali atrasti, kaip šie vaikiški požiūriai veikia jos dabartinį gyvenimą. Galbūt ji privengia vyrų ar jiems pataikauja, o vos tik pasielgusi spontaniškai ir neatsargiai, tuoj pat tikisi jų atstūmimo?

Ištirkite pirmą prisiminimą, užsirašykite pastebėjimus ir šiandien darbo nebetęskite. Pagyvenkite bent vieną dieną su šiuo vaikystės prisiminimu. Stebėkite, kaip tas vaikas Jumyse gyvena šiandien. Gal vis dar vadovaujatės vaikiška patirtimi, nedrįsdami blaiviai įvertinti savo šiandieninių galimybių ir aplinkybių? Kai apsiprasite su atradimais ir gal net pasikalbėsite su savo vaikiškuoju „aš“, galėsite tyrinėti kitą prisiminimą. Neskubėkite visko atlikti vienu užmoju.

Atskleidžiant gyvenimo stilių reikia daug įžvalgos, subtilumo, jautrumo ir geriausiai tai geba patyrę konsultantai, tačiau prisiminimų kalbą labiausiai suvokia jų autoriai. Tik jūs tiksliai žinote, ką jaučia pagrindinis prisiminimo herojus, ko jis iš tikrųjų siekia, kaip mato pasaulį ir save.

Literatūra:

H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher „A. Adlers Individualpsychologie“, München 1995.

Diplomarbeit von M. Bonjour " Theorie und praxis der Individualpsychologie für neugierige Laien“, Zürich 1996.