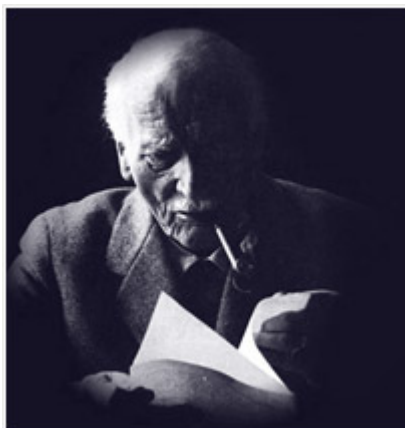


Analitinė terapija: tapk unikalus

2008'07 žurnalas "Aš ir psichologija"

Jei bent šiek tiek domitės psichologija ir jai artimais dalykais, knygų lentynose tikriausiai pastebėjote tokias knygas, kaip C. P. Estes „Bėgančios su vilkais“, L. Zoja „Tėvas“, V. Kast „Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu“. Šiose knygose kalbama apie įvairius žmogaus vidinius patyrimus, visa tai siejant su kultūra, mitais ir pasakomis. Tai C. G. Jungo analitinės psichologijos krypties literatūra.



Daugelis iš mūsų ieškome savo gyvenime prasmės. Tai - dvasinis poreikis, kuris išlieka aktualus net ir tokiais „materialiais“ laikais, kaip nūdienu. Žmonėms nepakanka prisitaikyti prie visuomenės ir sėkmingai funkcionuoti - mes ieškome gilesnės prasmės savo egzistencijoje, ieškome dvasinės pilnatvės. Analitinės terapijos (ji dar vadinama jungistine terapija, nes ją sugalvojo C. G. Jungas) tikslas - pasiekti šią dvasinę pilnatvę. Viena iš pagrindinių šios terapijos ašių - plėsti žmogaus sąmoningumą, padėti asmenybei išvystyti savo individualumą. Kaip teigė C. G. Jungas, terapija skirta tam, kad žmogus „taptų tuo, kas iš tikrųjų jis yra“. Analitinė terapija orientuojasi į asmenybės transformaciją. Pats C. G. Jungas tai vadino „gelmių pasikeitimu“. Jo nuomone, žmogus pradeda blogai jaustis, kai sutrinka asmenybės vystymasis, kai asmenybė yra nepakankamai sąmoninga ir nebrandi. Tai sutrikdo gebėjimą kurti, gyventi pilnavertį gyvenimą. C. G. Jungo nuomone, neurozė atsiranda tada, kai žmogaus sąmonė neranda ryšio su pasąmone. Analitinė terapija padeda suvokti pasąmoninius reiškinius, kurie sukelia kančias. Ši terapija siekia ne padaryti žmogų „normalų“, bet padėti atrasti savo unikalumą. Siekdami šio tikslo, analitinės terapijos atstovai didelį dėmesį skiria sapnams, mitams, pasakoms, kuriuose gausu simbolių, padedančių atrasti ryšį su mūsų pasąmone ir kurie atspindi giliausius mūsų psichikos funkcionavimo klodus.

Iš gausėjančių analitinės psichologijos krypties knygų matyti, jog susidomėjimas tokia terapija Lietuvoje vis didėja. Analitinė psichologijos teorija domisi ne tik psichologai, bet ir medikai, kultūros tyrinėtojai, meno filosofai, teologai bei visi tie, kuriems yra svarbus giluminis savęs pažinimas, savo identiteto bei dvasingumo paieškos, ryšio su savimi, savo kultūra bei istorija užmezgimas.

Apie tai, kas yra analitinė psichoterapija, kuo ji skiriasi nuo kitų psichoterapijos krypčių, kaip ir su kuo dirba analitinės psichoterapijos atstovai, kalbamės su jungiškosios krypties psichoanalitike, Vilniaus universiteto docente **dr. Gražina**

Gudaite, kuri pati organizuoja analitinės psichoterapijos mokymo podiplomines studijas Lietuvoje. Šią psichologę psichoterapeutę pažįstate iš jos knygų (pavyzdžiui, „Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose“).

Kaip paprastai pasakytumėte, kas tai yra analitinė psichoterapija?

Analitinė psichoterapija išsiskiria tuo, jog daug dėmesio skiria simbolinei medžiagai ir turi nemažai metodų, kaip su tais simboliais dirbti - kaip juos aktyvuoti (iššaukti iš sąmonės) ir atskleisti simbolio paslėptą prasmę.

Analitinė psichoterapija Lietuvoje yra gana populiari. Galbūt taip yra dėl to, kad lietuvių kultūra labai atidi simboliams. Senoji baltų kultūra paliko mums dainas, padavimus, ornamentinius drožybos, juostų raštų simbolius, papročius bei pasakas ir, aišku, kalbą, kurioje gausu simbolių. Pavyzdžiui, dažnai nesusimąstydami sakome, jog vyras veda, o moteris išteka. Žodžiuose „tekėti“ ir „vesti“ užkoduoti ir moteriškosios bei vyriškosios prigimties skirtumai: vyro prigimčiai būdinga imti ir veikti, o moters - kaupti ir dalinti, t. y. tekėti. Mūsų šventės taip pat pasižymi gausybe simbolių veiksmų. Pavyzdžiui, švarinimasis ir prausimasis prieš šventes simbolizuoja vidinį švarinimąsi.

O kur mes kasdien susiduriame su simboliais?

Su simboliniais vaizdiniais kiekvienas iš mūsų susiduriame sapnuose. Sapnų aiškinimo tradicija egzistuoja jau daugelį amžių, tad ir analitinėje psichologijoje pripažįstama, kad jie gali atverti svarbias įžvalgas, susijusias su asmenine, šeimos ar net kultūros istorija; sapnai gali atverti ir ateities galimybes. C. G. Jungas rašė, jog žmonės, turintys nerealių idėjų arba esantys pernelyg geros nuomonės apie save, dažnai sapnuoja, kad skrenda arba krenta. Tokiu būdu sapnas kompensuoja jų kaip asmenybių trūkumus, o kartu įspėja apie pavojus, kurie jiems gresia gyvenant taip, kaip jie dabar gyvena. Dėl to net gali įvykti nelaimingas atsitikimas, pavyzdžiui, žmogus gali realiai nukristi.

Simbolių gausu ir pasakose bei mituose. Juose atsispindi sąmoniniai psichikos procesai. Analizuodami pasakas ir mitus mes galime matyti psichinio gyvenimo dėsninumus, tai net gali padėti geriau suprasti savo sapnus. Simboline prasme herojaus kelionė mituose - tai vidinis asmenybės vystymasis. Sunkumai, su kuriais susiduria herojus, yra mūsų „vidinio augimo“ metu atsirandantys trukdžiai ir iššūkiai. Pavyzdžiui, simboline prasme pabaisos traktuojamos kaip tam tikros sąmonės jėgos, su kuriomis reikia elgtis atsargiai, pasitelkiant kantrybę, išmintį, jėgą, lankstumą. Taip, kaip tai daro mitų ar pasakų veikėjai. (Apie tai galima daugiau paskaityti straipsnio pradžioje paminėtose knygose).

Kuo svarbūs yra simboliai? Kam jie reikalingi?

Tikriausiai reikia pradėti nuo to, jog analitinėje terapijoje, kaip ir psichodinaminėje paradigmoje, yra pripažįstama sąmonė. Tačiau yra ir skirtumų. Tačiau, anot C. G. Jungo, sąmonė - tai istorija. Tai - ir asmeninė žmogaus (ją galime prisiminti arba ne), ir šeimos, ir žmonijos istorija. Visa tai veikia kiekvieno žmogaus gyvenimą. Paprasčiausias pavyzdys - šiuo metu nemažai diskutuojama, kaip mus veikia netolima

praeitis, sovietų režimas. O, mano manymu, ši istorija, ši patirtis yra svarbi, turinti tiesioginės įtakos mums, mūsų gyvenimams.

C. G. Jungo teorijoje plačiai vartojamas terminas „archetipas“. Kas slepiasi po šia sąvoka?

Man labiausiai patinka C. G. Jungo paaiškinimas, kurį jis parašė viename iš savo laišku: gyvenimiškų situacijų yra mažiau nei konkrečių gyvenimų. Tai reiškia, jog tam tikros situacijos atsikartoja. Jos pasikartoja žmonėms, gyvenantiems skirtingu laikmečiu, skirtingose kultūrose, turintiems skirtingą patirtį. Tas kartojimasis per milijonus metų sukūrė tam tikras formas be turinio, pirmąpradžius vaizdinius. Jie yra paveldimi ir keliauja iš kartos į kartą. Pavyzdžiui, mes nuolat bandome rasti Dievo buvimo „įrodymus“, nes pasąmonėje turime Dievo archetipą. Tačiau, kokį Dievą tikėsime ir kaip, priklauso nuo mūsų laikotarpio ir aplinkos.

Kaip psichologinę duotybę žmogus gauna ir tam tikrus raidos etapus. Kai žmogus gimsta, jis turi turėti mamą - tai yra vienas iš archetipinių motyvų. Visi mūsų protėviai turėjo mamas. Evoliucijos metu susikūrė archetipas, kuris padeda atpažinti tam tikrą ryšį kaip „motinišką“. Mituose Motinos archetipą simbolizuoja motina gamta, motina žemė, Vakarų kultūrose - Ieva ir Marija arba net abstraktesni dalykai, tokie kaip bažnyčia, vandenynas, miškas. Pasak C. G. Jungo, jei motina nesugeba patenkinti archetipinių poreikių, žmogus jų ieško kitur: bažnyčioje, ieškodamas ryšio su gimtine, būdamas prie jūros, per maldą bendraudamas su Marija.

Vaikui augant reiškiasi kiti archetipiniai motyvai - vaikas bijo svetimo, augdamas žaidžia... Su paauglyste ateina iniciacijų metas, perėjimas iš vaiko į suaugusiojo gyvenimą, vykstantis per savo lytiškumo suvokimą. Vėliau pasireiškia kiti archetipai. Tai lyg žmogaus patirties skeletas. Tačiau kokį turinį jis įgauna, priklauso jau nuo konkretaus žmogaus ir jo aplinkos.

Kuo dar savita analitinė psichologija?

Jei klasikinėje psichoanalizėje daugiau vyrauja priežasties ir pasekmės ryšys, tai analitinėje psichoterapijoje orientuojamasi į tikslingumo ir visybės principus. Tai reiškia, jog svarbi ne tik įvykio priežastis, bet ir jo prasmė. Pavyzdžiui, klientas terapijos metu papasakoja sapną, kuriame jį persekioja nepažįstama figūra. Vienas iš šio sapno aiškinimų gali būti toks: žmogus praeityje buvo smarkiai išgąsdintas ir dabar sapne trauminė situacija pasikartojo. Tai yra vienas, tačiau ne vienintelis požiūrio į sapnus aspektas. C. G. Jungas ir jo bendražygiai rašė, kad sapnas gali ne tik pakartoti tai, kas buvo, bet ir parodyti tai, kas bus. Gali būti, kad toks sapnas vaizduoja kažką naujo, kas yra užkoduota būtent persekiotojo figūroje. Taigi sapnų analizė gali būti reikšminga ne tik praeičiai įsisąmoninti, bet ir parodyti tolesnes asmens augimo galimybes.

Kas Jus paskatino domėtis psichologija ir būtent šia psichoterapijos kryptimi?

Mano asmeninis susitikimas su psichologija prasidėjo nuo literatūros skaitymo. Paauglystės metu labai mėgau V. Mykolaitį Putiną ir jo psichologinį romaną „Altorių šešėliai“. Minėtame romane mane žavėjo tikslus ir gilus vidinių patyrimų, teisingo kelio paieškų atskleidimas.

Analitinė psichoterapija pradėjau domėtis dėl panašių priežasčių, kaip ir psichologija apskritai. Tai - susidomėjimas vidiniais išgyvenimais, meno ir kūrybos sąsajomis su psichologija. Kai studijavau universitete, mūsų visų gerbiamas profesorius A. Gučas, dėstydamas psichologijos istoriją, tarp kitko užsiminė, kad C. G. Jungo analitinė psichologija analizuoja ir kultūrinio tapatumo klausimus. Tai sovietų režimo kontekste atrodė labai svarbu. To laikotarpio politiniai įvykiai taip pat buvo labai svarbūs. Socializmo krizė ir nepriklausomybės atgavimas atvėrė naujas galimybes. Radosi galimybė mokytis užsienyje, o vėliau atitinkamus mokymus organizuoti Lietuvoje.

Kiek trunka analitinė terapija? Ar ji būtinai turi būti ilgalaikė?

Aišku, tai priklauso nuo paties žmogaus, kiek jis nori gilintis, kaip jis supranta savo problemą, kiek įsitraukia, ar yra motyvuotas dirbti. Bet tam, kad pasiektų savo tikslą, atrastų save, reikalingas ilgas procesas, nes tai - darbas su giluminiais dalykais, kur pokyčiai nevyksta taip greitai kaip išoriniame pasaulyje. Analitinės terapijos poveikį galima patirti ir kelių valandų seminare, tačiau asmenybės vidinei transformacijai dažniausiai priekia ne vienerių metų.

Kokie pagrindiniai analitinės psichoterapijos darbo metodai?

Analitikai neturi labai griežtų metodų ar technikų, kuriomis remdamiesi bandytų padėti savo klientams. Čia svarbiausia yra terapeuto ir pas jį atėjusio paciento asmenybės ir jų santykis. Kadangi terapijos metu siekiama atskleisti asmenybės unikalumą, tai ir technikos bei metodai derinami kiekvienam žmogui atskirai. Taip pat čia svarbu ir paties analitiko asmenybė. Analitikai renkasi labiausiai jų asmenybę atitinkančius metodus. Nėra vieno atsakymo, kaip elgtis susidūrus su vienokia ar kitokia problema, svarbiausia, kad tiek terapeutas, tiek jo klientas aktyviai dalyvautų tarpusavio santykiuose, kad terapijoje naudojami metodai padėtų išlaikyti tą santykį, o ne taptų kliūtimi.

Galima būtų išskirti tam tikrus pagrindinius terapijos žingsnius. Visų pirma, svarbu leisti iškilti pašąmoniniams signalams ir būti atviriems jiems - pastarieji atrandami per jausmus, pojūčius, sapnus, piešinius. Kada šie signalai iškyla, terapijoje leidžiama jiems išsireikšti kaip įmanoma pilniau. Tam padeda sapnų analizė, vaizduotė. Kitas svarbus etapas - atrasti vidinius ir išorinius trukdžius, kurie neleidžia pasiekti savo savasties, tapti savimi. Ir, galiausiai, svarbu atrasti savyje drąsos, stiprybės ir vidinės darnos, kad pradėtumėte gyventi tikrą, pilnavertį gyvenimą.

Ko siekiama analitinės terapijos metu?

Pirmiausia, kaip kiekvienoje psichoterapijoje, taip ir analitinėje siekiama palengvinti, sumažinti besikreipiančiojo žmogaus kančią. Be šių tikslų teigiame, kad analitinė terapija gali talkinti asmens individuacijos procesui, kurio metu asmuo, suvokia, kuo yra unikalus, atranda savo savasties duotybes. Vienas iš žymių analitikų M. Stein teigia, kad iš principo žmogus negali pakeisti savo gyvenimo, bet jis atranda daugiau būdų, kaip gyventi su sunkumais, jis tampa kūrybingesnis priimdamas iššūkius, aktyviau gyvena.

Kokias problemas dažniausiai padeda spręsti analitinės psichoterapijos pakraipos psichoterapeutai? Ir kas turi atsitikti žmogui, kad jam būtų rekomenduojama terapija?

Visų pirma, analitinė terapija nėra į problemas orientuota terapija. Ji daugiau skirta savasčiai realizuoti, asmenybės individualumui, unikalumui atskleisti, padėti asmenybės transformacijos, perėjimo momentais. Gali ateiti ir sergantis depresija ar turintis kitokių problemų žmogus, jam analitinė terapija taip pat bus naudinga. Tačiau, skirtingai nei, pavyzdžiui, kognityvinė terapija, analitinė psichoterapija neturi programos, konkrečių metodų, kaip padėti išspręsti vieną ar kitą problemą.

Apskritai, žmogui terapija rekomenduojama tada, kai jis subjektyviai blogai jaučiasi. Na, sakykim, jis jaučiasi nelaimingas, nekokie santykiai su artimaisiais, jis jaučiasi neturįs energijos. Tačiau nebūtinai turi sirgti, kad galėtum kreiptis į analitiką. Analitinė terapija tinka ir tada, kai nori augti, tobulėti, ieškoti savojo kūrybiškumo šaltinių.

Kaip pavyzdį galėčiau paminėti kad ir vidurio amžiaus krizę. Ji labai suprantama. Matome, kad kūnas silpnėja, nėra kilimo besivystant, atrodo, kad nieko ypatingo nepasieksi, galima tikėtis, kad išoriškai viskas bus tik prasčiau. Štai tada ir iškyla klausimas, kaip surasti prasmę, kada išoriškai galimybių mažėja, kaip gyventi toliau ir neprarasti savo potencialo. O potencialas, asmenybės vystymasis tada priklauso nuo vidinių dalykų atskleidimo, dvasingumo, vidinio gyvenimo puoselėjimo, kada nebereikia tiek daug išorinio pripažinimo. Analitinė psichoterapija gali padėti atrasti šiuos dalykus.

Kokia yra analitinės psichoterapijos situacija Lietuvoje?

Mano manymu, analitinės psichoterapijos situacija Lietuvoje yra labai nebloga, lyginant su kitais postsovietiniais regionais. Žinome, kad Lietuvoje ši psichoterapijos kryptis dėl savo orientacijos į nematerialius dalykus buvo uždrausta. Aš manau, kad per dvidešimt nepriklausomybės metų situacija Lietuvoje tapo tikrai nebloga - turime pagal pasaulinius standartus parengtų psichoanalitikų grupę.

Nors analitinė psichologija Lietuvoje dar labai nauja kryptis, ji randa savąjį klientą. Gal analitinė psichologija padeda patenkinti sąmoningą ir intuityvų asmens poreikį neparasti kultūrinio identiteto esant globalizacijai? Manau, kad analitinė psichologija yra vertinga psichoterapinė kryptis, padedanti susitvarkyti su postsovietinėmis traumomis. Tam įtakos turi analitinės psichoterapijos siekis integruoti praeities patyrimus. Tai nėra vienintelis būdas, tačiau mano darbo su klientais patyrimas rodo, jog ši istorijos dalis yra svarbi siekiant asmenybės augimo, savo identiteto paieškoms.

Tačiau analitinės psichoterapijos atstovų nėra labai gausu. Viena iš priežasčių tikriausiai yra ta, kad analitikų paruošimas yra pakankamai sunkus. Tai ilga ir brangi terapija. Kartu ir pačių analitikų rengimas yra ilgas ir brangus. Ne dėl to, kad tai būtų kažkoks didelis įnoris, o dėl to, kad tai ilgas, sudėtingas darbas.

Ar yra kažkas, ką reiktų žinoti žmogui, kuris renkasi analitiškai orientuotą psichoterapeutą?

Kažko ypatingo žinoti nereikia. Svarbiausia - pasiryžti ateiti. Taip pat svarbu, ar įmanoma užmegzti ryšį su analitiku. Tikriausiai, terapijos proceso metu reikės atkreipti dėmesį į savo gelminę motyvaciją, siekiama suprasti žmogų. Tikėtina, jog bus daug kalbama apie minėtus simbolius, analizuojami sapnai. Bent jau aš daug dėmesio skiriu jausmams, nes šie taip pat padeda geriau save pažinti, priartėti prie savasties. Tačiau specialus pasirengimas nereikalingas. Kadangi į žmogų žiūrima visybiškai, terapijos metu analizuojamos visos problemos ar sunkumai, su kuriais asmenybei tenka susidurti tuo metu.

„Yra tokių daiktų, kaip ratas ir kryžius, kurie yra žinomi visame pasaulyje, bet tam tikromis aplinkybėmis jie turi simbolinę reikšmę. Ką jie tiksliai simbolizuoja, tebėra ginčytinas dalykas." (C. G. Jungas)

„Visiška kvailystė tikėti, kad galimi sistemiški sapnų aiškinimo vadovėliai, kai kiekvienas, nusipirkęs žinyną, galėtų susirasti bet kokį simbolį. Joks sapno simbolis negali būti atskirtas nuo individo, kuris jį sapnuoja, ir nėra jokio tikslaus ir tiesioginio sapno aiškinimo." (C. G. Jungas)

„Mūsų kūno sandara remiasi bendru anatominiu žinduolio modeliu. Patyrusi anatomo ar biologo akis gali mūsų kūnuose pastebėti daug šio pirminio modelio pėdsakų. Patyręs proto tyrinėtojas gali panašiai įžiūrėti analogijų tarp šiuolaikinio žmogaus sapno vaizdinių ir pirmąsio proto vaisių - jo „kolektyvinių vaizdinių" ir mitologinių motyvų. Jie yra instinktyvi *linkmė*, kaip instinktyvus paukščių impulsas sukliuzus arba skruzdžių - kurti organizuotas gyvenvietes, t. y. skruzdėlynus." (C. G. Jungas)

„Posakis: reikia tik panorėti, o galimybės atsiranda, yra šiuolaikinio žmogaus prietaras. Tačiau, kad palaikytų savo tikėjimą, šių dienų žmogus sumoka didelę kainą - tai neįtikėtinas introspekcijos trūkumas. Jis nesupranta, kad, nepaisant viso jo racionalumo ir galingumo, jį valdo „jėgos", kurios nepaklūsta jo valiai. Žmogaus dievai ir demonai niekur nedingo, jie tik gavo naujus vardus. Tie demonai palaiko jame nuolatinį nerimą, neaiškią baimę, psichologinius konfliktus, nepasotinamą piliulių, alkoholio, tabako, maisto alkį ir, be visa ko, daugybę neurozių." (C. G. Jungas)