

HUMANISTINĖ PSICHOLOGIJA: NUO PROTESTO LINK TRANSCENDENCIJOS

RIMAS KOČIŪNAS

Humanistinės psichologijos JAV atsiradimą po Antrojo pasaulinio karo paskatino panašios priežastys, kaip ir egzistencializmo filosofijos gimimą Europoje. Tai esminių žmogiškųjų vertybių perkainavimas praėjusioje kruviną karą visuomenėje, iškeliant žmogiškosios būties reikšmingumą, nepakartojamumą, tačiau kartu ir trapumą tragiškų gyvenimo kolizijų akivaizdoje, vis didėjantis izoliacijos, vienatvės ir susvetimėjimo jausmas; tradicinės filosofijos ir psichologijos kontrastingas atotrūkis nuo konkretaus žmogaus ir konkrečių jo gyvenimo problemų. Žymaus filosofo C. Jaspers žodžiais, žmogų domina pasaulis, koks jis yra žmogui, žmogaus vieta šiame pasaulyje, ekstremalios situacijos (mirtis, kentėjimas, atsitiktinumas, lemtis, kaltė, kova ir kt.), kurių jis negali išvengti, bei įvairiausios jo egzistencijos kolizijos. Tradicinė psichologija apie tai kalbėjo tik užuominomis.

Humanistinė psichologija ir gimė kaip protesto prieš psichologiją be konkretaus žmogaus judėjimas ir vystėsi bei tebesivysto kaip žmogiškoji perspektyva, priešingai žmogų apibrėžiančioms koncepcijoms ir teorijoms. Todėl neatsitiktinai ji „išniro“ iš asmenybės psichologijos teorijų, visų pirma personalizmo (G. Allport, G. Murphy, H. Murray). Iš jų į humanistinę psichologiją atėjo *s a v a s t i e s* (Self) sąvoka. Kitos bazinės humanistinės psichologijos sąvokos, kaip antai saviraiška (savęs aktualizacija), aktualizacijos tendencija, tobulėjimas atėjo iš K. Goldstein organizminės asmenybės teorijos, kurioje šie terminai buvo naudojami apibūdinti organizmo reorganizaciniam potencialui po sužeidimų.

Kartais humanistinės psichologijos atsiradimas tiesiogiai siejamas su egzistencializmo filosofijos suklestėjimu pokarinėje Europoje. Tačiau humanistinė psichologija nebuvo importuota iš Europos. Teisingesnė būtų paralelizmo idėja. Kai penktajame dešimtmetyje egzistencializmas paplito JAV, humanistinės psichologijos kūrėjai jau buvo susiformavę kaip savarankiški psichologai. Bandant ieškoti sąsajų tarp šių dviejų srovių, galima tik pažymėti, kad

humanistinė psichologija žymiai artimesnė S. Kierkegaard, M. Buber, P. Tillich religiniam negu ateistiniam J.P. Sartre, A. Camus egzistencializmui(6).

Tačiau humanistinės psichologijos atsiradimą labiausiai sąlygojo visiškai nepakantumas tuo metu psichologijoje vyraavusiam biheviorizmui ir šiek tiek mažesnis – klasikinei psichoanalizei. R. May (5) 1964 m. rašė: „Ši konferencija (humanistinių psichologų simpoziumas Old-Seibruke – aut.) kilo iš protesto prieš žmogaus teoriją biheviorizme ir ortodoksinėje psichoanalizėje. Dėl to mus dažnai vadina „trečiąja jėga“. Įvairūs psichologai jautė, kad nė viena iš šių psichologinių teorijų žmogaus netraktuoja kaip žmogaus. Jų taip pat nedomina konkrečios gyvenimo problemos. Jos palieka nuošaly daugybę žmonių jaudinančią izoliaciją ir tuštumą“. Panašiai humanistinės psichologijos atsiradimo aplinkybes apibūdina kitas žymus šios krypties atstovas F. Matson (1976): „Trečiosios jėgos“ idėja kilo kaip protestas prieš minimalistinį ir fragmentišką požiūrį į žmogų, vyraujantį tiek mokslinėje, tiek praktinėje psichologijoje (klinikose). Šis minimalistinis požiūris, žemas žmogiškosios prigimties vertinimas pasirodė nekeliantis prieštaravimų ištisos disciplinos rėmuose ! Dėl ginčo „prigimtis – aplinka“ abiem pusėms buvo akivaizdu tik viena – ortodoksinių froidistų psichogenetinis determinizmas, iškeliantis instinktų poveikį žmogui, arba bihevioristų aplinkos determinizmas, traktuojantis žmogų kaip mokymo produktą...“(7). Ypač griežtos kritikos susilaukė bihevioristinė žmogaus, kaip pasyvaus mechanizmo, neatsakingo už savo elgesį, sugebančio tik reaguoti į aplinkos stimuliaciją ir reakcijomis kaupiančio įgūdžių bei mokėjimų bagažą, samprata. Humanistinė psichologija skelbė, kad žmogiškoji motyvacija yra tikslinga, orientuota į rinkimąsi, intencionali; kad žmogus orientuojasi ir elgiasi pagal subjektyvias vertybes.

Psichoanalizės atžvilgiu humanistinė psichologija nebuvo tokia bėkominė. Kritikuodama jos formalizmą, polinkį į maksimalų determinizmą, visų žmogiškų problemų laikymą instinktyviais konfliktais, jos dogmatizmą ir perdėtą medicinizaciją, humanistinė psichologija save visgi laikė greičiau papildančia, o ne pakeičiančia psichoanalizę jėga. Pagaliau humanistinės psichologijos formavimuisi žymią įtaką darė tokių psichoanalitikų, kaip A. Adler (R. May psichologijos mokytojas), C. Jung, O. Rank (turėjęs įtakos C. Rogers nedirektyviosios terapijos atsiradimui), E. Fromm ir K. Horney (juos ypač vertino A. Maslow) darbai.

Prie teorinių humanistinės psichologijos ištakų stovėjo ir psichologai, vėliau tapę ryškiausiomis šio judėjimo figūromis, kaip antai A. Maslow, C. Rogers, R. May, G. Moustakas, H. Murray, S. Jourard. Pvz., A. Maslow jau ketvirtuo dešimtmecio antroje pusėje „išklydo“ iš tradicinių tuometinės psichologijos nagrinėjamų klausimų rato. Palikęs nuošaly eksperimentinius beždžionių elgesio tyrimus, jis susidomėjo žmogaus kūrybiškumo ištakomis, potencinių galimybių realizavimo gyvenime problemomis. Nors A. Maslow buvo mėgstamas studentų, kolegų, jį žvelgė su pasigailėjimu – „toks talentingas psichologas eksperimentatorius užsiima tokiais nerimtais dalykais“ (6). Jo darbus atsisakė spausdinti akademiniai Amerikos psichologų asociacijos žurnalai, kurių vizitine kortele buvo eksperimentinės psichologijos laimėjimai. Panašiu metu C. Rogers išleido savo klasikinę knygą: „[klientą orientuota terapija]“ („Client – centered therapy“), kuri iki šiol yra viena ryškiausių humanistiškai orientuotos psichoterapijos ir konsultavimo vadovų. Tačiau „naujosios psichologijos“ kviesliai buvo išsibarstę po visą Ameriką ir, neturėdami daugiau galimybių organizuotai platinti savo idėjas, pavieniui bandė įveikti tradicines biheiviorizmo ir psichoanalizės paradigmas psichologijoje.

A. Maslow pirmasis ėmėsi iniciatyvos suvienyti psichologus, psichologijoje „ieškančius žmogaus“ ir 1954 m., po intensyvių paieškų ir kontaktų su kolegomis, sudarė 125 psichologų sąrašą, pagal kurį siuntinėjo gimstančios humanistinės psichologijos dvasia parašytų straipsnių kopijas (tokių straipsnių „banką“ sudarė darbai, atimti to meto psichologijos žurnalų). Tačiau humanistiniai psichologai į atskirą grupę organizavosi lėtai. A. Maslow sąrašas plėtėsi daugiausia dėl jo paties asmeninių kontaktų su „psichologijos disidentais“. Penktojo dešimtmečio pabaigoje vienas iš minėto „sąrašo“ dalyvių, nenuilstantis organizatorius ir humanistinės psichologijos entuziastas A. Sutich atsiliepė į A. Maslow raginimą suburti humanistinio judėjimo psichologijoje dalyvius vienijančią organizaciją bei žurnalą. Pats A. Sutich, nuo vaikystės sergantis artritu, buvo savamokslis, domėjosi ir rašė etikos ir vertybių klausimais. Prasidėjo intensyvios būsimos žurnalo pavadinimo, kuris atspindėtų judėjimo esmę, paieškos. Buvo siūloma „Būtis ir tapsmas“, „Psichologinis tobulėjimas“ ir kt., tačiau šią problemą sėkmingai išsprendė tuo metu psichologijos studentas, A. Maslow žentas S. Cohen, pasiūlęs „Humanistinės psichologijos žurnalo“ („Journal of Humanistic Psychology“) pavadinimą. Pirmasis jo numeris išėjo 1961 m.

Žurnalo pasirodymas reiškė pirmą organizuotą naujo psichologijos judėjimo žodį, tačiau trūko pačios organizacijos. Jos steigimui tarpininkauti sutiko viena ryškiausių asmenybės psichologijos figūrų G. Allport (nors jo nuostata humanistinės psichologijos atžvilgiu šiuo periodu buvo gana ambivalentiška), kuriam vadovaujant 1963 m. vasarą Filadelfijoje įvyko Amerikos humanistinės psichologijos asociacijos susirinkimas. Jame dalyvavo 75 bendraminčiai, visą savo entuziazmą nukreipę prieš biheviorizmą ir psichoanalizę. Savo įžanginiame žodyje A. Maslow šias kryptis pavadino „žemų lubų psichologija“. Pirmajame susirinkime taip pat skambėjo profesinės izoliacijos ir profesinės vienatvės problemos. Tačiau svarbiausia buvo tai, kad panašiai vertinantys esamą padėtį psichologijoje ir panašiai apie jos ateitį svajojantys profesionalai surado vienas kitą. Profesinės ir intelektualinės izoliacijos laikai baigėsi. Pirmuoju asociacijos prezidentu šime susirinkime buvo išrinktas J. Bugental, artimai susijęs su europinio egzistencializmo tradicija.

Kitame susitikime 1964 m. Los Andžele asociacijoje išsiskyrė keturi pagrindiniai dalyvių pogrupiai, išlikę iki šių dienų – psichoterapeutai ir konsultantai – praktikai, mokslininkai – teoretikai, socialiniai ir politiniai aktyvistai ir neprofesionalai, ieškantys savo asmenybės tobulėjimo galimybių.

Humanistinė psichologija, kaip „trečioji jėga“, galutinai susiformavo 1964 m. lapkritį nedideliame kaimo viešbutyje Old-Seibruke Konektikuto valstijoje. Čia susirinko asmenybės psichologijos lyderiai (G. Allport, H. Murray, G. Murphy, G. Kelly), europinės psichologijos tradicijos atstovai (Ch. Bhlér), intelektualiniai naujojo judėjimo lyderiai (A. Maslow, R. May), bendrojo humanistinio judėjimo atstovai (R. Dubos). Šiame susitikime dalyvavo ir C. Rogers, prieš tai gana priešiškažiūrėjęs tiek į Humanistinės psichologijos asociaciją, tiek į bendradarbiavimą „Humanistinės psichologijos žurnale“. Būtent Old-Seibruke buvo padėti teoriniai „naujosios psichologijos“ pamatai. Beje, čia buvo įsteigtas ir Humanistinės psichologijos institutas (nuo 1980 m. – Seibruko institutas), kuriam ilgus metus vadovavo R. May. Šioje konferencijoje šalia jau minėto protesto reakcijų pirmą kartą buvo bandyta ne tik neigti, bet ir teigti, t.y. pradėti pozityviai formuluoti humanistinės psichologijos uždaviniai (5). „Trečioji jėga“ sunkiai, bet neišvengiamai atsisveikino su savo paauglyste. Naująsias tendencijas ryškiausiai yra suformulavęs J. Bugental (3) 1963 m. paskelbtame manifeste „Humanistinė psichologija: naujasis prasiveržimas“. Jame buvo teigiama, kad Amerikos hu-

manistinės psichologijos asociacijos nariai ne atmeta psichoanalitinę ir bihevioristinę orientacijas, o įtraukia jas į platesnę fenomenologinę orientaciją, kuri pabrėžia žmogiškųjų potyrių svarbą. Tame pačiame manifeste buvo suformuluoti 5 pagrindiniai humanistinės psichologijos postulatai: 1) asmenybė yra daugiau negu jos dalių suma; 2) mums turi įtakos mūsų santykiai su kitais; 3) asmenybė yra sąmoninga; 4) ji turi galimybę rinktis; 5) ji yra intencionali. Humanistinės psichologijos „identiško krizės“ laikotarpis ėjo į pabaigą vis labiau įsitvirtinant naujų vystymosi kryptių ieškojimo tendencijoms ir mažėjant grynai negatyvioms, vien kritikos apraiškoms. Prie to ypač daug prisidėjo žymi psichologė Ch. Bühler, plačiai analizavusi žmogaus gyvenimo kelio problemas ir buvusi asociacijos prezidente 1965–1966 m.

1969 m. naujasis psichologų judėjimas internacionalizavosi – buvo įsteigta Asociacija už humanistinę psichologiją. Kita vertus, stiprėjo humanistinės psichologijos pozicijos ir pačioje Amerikoje. Ryškus to požymis – humanistinės psichologijos skyriaus įsteigimas konservatyviojoje Amerikos psichologų asociacijoje 1971 m. Humanistinės psichologijos vystymasis šiuo periodu buvo susijęs su intensyviu žmogaus asmenybės tobulėjimo centrų plitimu (1968 m. – 32 tokie centrai JAV, o 1975 m. – 281 centras JAV ir 52 centrai 13 kitų šalių) (5). Jų pobūdis buvo pats įvairiausias – akademiniai institutai, intensyvaus žmogiškojo ryšio (encounter) išgyvenimo ir žmogiškojo potencialo atskleidimo grupės, geštalinės terapijos, psichodramos, psichosintezės, mistinės ir ezoterinės praktikos centrai.

Galima kalbėti apie 3 svarbiausius humanistinės psichologijos „įsikūnijimus“. Tai naujas teorinis žvilgsnis į žmogaus prigimtį, jo kasdienišką egzistenciją ir tarpasmeninius santykius, nauji metodologiniai psichologinių tyrimų principai; naujos psichoterapijos ir konsultavimo orientacijos; asmenybės tobulėjimo bei saviraiškos stimuliavimas taikant intensyvių grupinį patyrimą.

Kokios teorinės idėjos būdingiausios pirmajam humanistinės psichologijos kaip organizuoto judėjimo dešimtmečiui? Visų pirma su „trečiąja jėga“ į psichologiją atėjo marksistinė žmogaus samprata, į pirmą vietą iškelianti tobulėjimo, kūrybinių žmogaus egzistencijos aspektų, jo potencialinių galimybių ir rezervinių jėgų klausimus. To meto mokslinėje psichologijoje žmogiškasis „aš“ buvo ne daugiau kaip matavimo ir manipuliacijų, aprašymo ir preparavimo, prielaidų ir kontrolės objektas. Visa tai turėjo garantuoti psichologijos „objektyvumą“. „Objektyvizmas“ buvo tapęs fetišu, o vertybės, potyriai, egzis-

tencinės problemos – neatskiriama gyvenančio žmogaus dalis – psichologijos buvo ignoruojami. Humanistinė psichologija pasiūlė reabilituoti žmogiškąjį „aš“, atsižvelgdama į jo subjektyvumą, besąlygišką vertingumą; mechanomorfinį asmenybės, kaip proto robotą, modelį siekė pakeisti antropomorfiniu. Tyrinėtojų ir praktikų dėmesys humanistinėje psichologijoje perkeltas nuo elgesio determinizmo ir priežastingumo prie savęs pažinimo, savojo „aš“ apibrėžimo, prie elgesio tikslingumo, ypač pabrėžiant jausmų, išgyvenimo svarbą ir vertę. Labai svarbu ir tai, kad į psichologijos analizuojamų fenomenų lauką humanistinė psichologija sugrąžino tokias tradiciškai apeinamas problemas, kaip meilė, džiaugsmas, laisvė, atsakomybė, rinkimasis, gyvenimo prasmė, gyvenimo kelias, vienybė ir pan. Metodologine prasme humanistinė psichologija postulavo būtinumą domėtis žmogumi tik kaip visuma, akcentuojant vertybiškumo aspektus, reabilituojant intuiciją kaip vertingą pažinimo įrankį. Jau minėtas F. Matson rašė: „Būti humanistiškai, be visa ko, reiškė būti visybiškai, matyti žmogų kaip visumą, ne kaip gryną protą ar tik mechanizmą, o kaip širdies, minties, valios ir netgi blūznies vienybę“ (7).

Ryškiausiai humanistinę psichologiją nuo kitų krypčių skiria požiūris į žmogaus prigimtį. Humanistinė psichologija skelbia, jog žmogus yra aktyvus, autonomiškas, orientuotas į rinkimąsi, adaptyvus ir nuolat tampantis. Kiekvienas individas yra unikalus organizmas, sugebantis nukreipti, rinktis ir keisti vyraujančius ir lemiančius gyvenimo eigą motyvus arba gyvenimo eigos „projekciją“. Nenutrūkstančio tapimo procese žmogus gali priimti atsakomybę už savo egzistencijos individualumą, potencialių galimybių aktualizavimą bei egzistencijos ir savęs aktualizavimo ribotumą. Tapimas, saviraiška humanistiniams psichologams yra empirinis principas ir etinis idealas. Aukščiausiam tapimo lygyje žmogus tampa „harmoningai, pilnaverčiai gyvenantis“ (14, 17), arba „funkciškai autonomiškas“ (1), jo savastis, „aš“, tampa „spontaniškai integruota ir aktualizuota“ (10), kartu atsiranda „savęs įsisąmoninimo, savęs žinojimo ir centruotumo jausmas“ (12). Žmogus savo būty šiame aukščiausiam tapimo lygyje išgyvena kaip autentišką (4). Tapimą atmetant, ignoruojant, atsiranda asmenybės sutrikimų, kurie gali būti psichoterapijos objektas. Sutardami dėl tapimo, kaip svarbiausio žmogiškos prigimties požymio, humanistiniai psichologai ne visai sutaria dėl šio proceso priežasčių. A. Maslow požiūriu, žmogus turi vidinę „instinktoidinę“ šerdį, kuriai būdinga tendencija skatinti žmogų save aktualizuoti. Panašiai mano ir C. Rogers,

teigdamas, kad žmogaus organizmui būdinga vidinio potencialo realizavimo tendencija, kuri gali būti blokuojama specializuojantis, tačiau kurią atpalaiduoja besąlygiška pagarba, gilus empatiškas supratimas, įvairių asmenybės aspektų integracija. R. May ir J. Bugental biologines žmogaus asmenybės, tapsmo, saviraiškos prielaidas laikė ne visai aiškiomis; tapsmo procesą jie aiškino kaip savęs įsisąmoninimo rezultatą permanentinio nerimo akivaizdoje susiduriant su egzistenciniu atsitiktinumu.

Humanistinės psichologijos (A. Maslow, C. Rogers, G. Allport) požiūriu žmogus yra iš prigimties geras ir esant tinkamai aplinkai gali realizuoti asmenybės tobulėjimo ir saviraiškos potencialą. Tai siejasi su Ž. Ž. Ruso požiūriu į žmogaus prigimtį, kaip iš esmės gerą, bet iškraipomą socialinių poveikių. Jis yra priešingas psichoanalizę grindžiančiai T. Hobso idėjai apie žmogaus prigimties problemiskumą, ydingumą ir biheviorizmą grindžiančiai Dž. Loko prielaidai apie žmogaus plastiškumą programavimui iš aplinkos.

Ypač ženklus pokyčius humanistinė psichologija atnešė į praktinę psichologiją ir psichoterapiją, kadangi daugelis naujos psichologijos srovės atstovų buvo praktikai.

Humanistinės psichologijos požiūriu asmenybės patologija suprantama ne vien kaip liga, bet visų pirma kaip žmogiškojo potencialo saviraiškos slopinimas. Jį sąlygoja vidinių potyrių ignoravimas ar jų prieštaravimas. Jeigu psichoanalizėje išstūmimas suprantamas pirmiausiai kaip instinktyvių potraukių išstūmimas, tai humanistinė psichologija jį laiko ontologiniu fenomenu, būties jausmo praradimu. Neurozė humanistinėje psichologijoje suprantama kaip universalus kentėjimas dėl individo susvetimėjimo sau ir aplinkai. Nerimas, kuris dažnai yra egzistencinės prigimties ir todėl neišvengiamas, atspindi žmogaus susidūrimą su savo egzistencijos ribotumu, su mirtimi, taip pat neišvengiamu dalies galimybių realizavimo atsisakymu, renkantis tam tikrus saviraiškos būdus. Kaltės išgyvenimas atspindi atsakomybę už nerealizuotą vidinį asmenybės potencialą. A. Maslow teigė, kad asmenybės patologija – tai „žmogiškumo sumažėjimas“ (10). Skirtumą tarp ligos ir sveikatos atspindi kontinuumas, kurio viename poliuje – k a i p i r k o k i žmogus kuria save, o kitame – koks jis g a l i tapti.

Turbūt ryškiausias naujo mąstymo ir naujų darbo formų psichoterapijoje pradininkas buvo C. Rogers ir jo pasiūlyta nedirektyvios, orientuotos į klientą terapijos koncepcija. Darbas jos rėmuose daugiausia remiasi jausmų ir vidinių

potyrių, atsirandančių „čia ir dabar“ situacijoje, įsisaugojimu. „Ten ir tada“ patyrimas humanistinėje terapijoje, priešingai psichoanalizei, yra antraeilis. Vidiniai asmenybės potyriai – tai daugiau emocinis pajautos procesas, o ne žinojimas ir verbalizavimas. Jie atsiranda „čia ir dabar“, yra asmeniškai, ne visada išoriškai pastebimi, tačiau individo išgyvenami savaime fenomenologiniame lauke. C. Rogers (15) apibūdiniu, tai ikisąvokinis organizmo procesas. Minėtų vidinių potyrių įsisaugojimas skatina žmogaus keitimąsi. Būtina tokio keitimosi sąlyga – terapeuto ir kliento santykiai, kuriantys atmosferą, kurioje klientas įsisaugojina savo potencialias galimybes, susikuria pozityvų savęs vaizdą. Kai terapeutas klientui skiria visą savo dėmesį, sutinka jį su besąlygiška pagarba, gyvu ir empatišku supratimu, pažadinamas spontaniškas „sveikimo“ procesas. Klientas ima autentiškiau save suvokti, labiau pasitikėti ir pasikliauti savimi, brandžiau ir visuomeniškiau elgtis. Santykiai tarp terapeuto ir kliento – tai žmogiškas ryšys, dialogas tarp jų. Terapinis susitikimas – tai dviejų žmonių „Aš-Tu“ santykis, apie kurį rašė garsus egzistencijos filosofas M. Buber (2). Terapeutas yra katalizatorius, suteikiantis klientui galimybę suvokti, atrasti savo užslėptas galimybes, susikurti autentiškąjį „aš“. R. May yra sakęs: „Terapeutas yra tam tikra prasme ekspertas, tačiau jeigu jis visų pirma nėra žmogus, ta jo savybė yra netinkama ir gal net kenksminga“ (11). Taigi humanistinėje „naujojoje terapijoje“ terapeutas klientui yra ne tyrinėjantis mokslininkas, ne diagnozuojantis ir gydantis gydytojas, o visų pirma žmogus, užmezgantis asmeninį kontaktą.

Apibendrinant galima pasakyti, kad humanistinėje egzistencinėje terapijoje likviduojama formali distancija tarp terapeuto ir kliento, tikima potencialiomis kliento galimybėmis ir pasitikima jo sugebėjimu atsakyti už save, kontroliuoti savo elgesį, atisakoma diagnozuoti ir interpretuoti klientą, siekiama jį empatiškai suprasti neperžengiant jo asmenybės patyrimo ribų.

Šalia teorinės ir psichoterapinės srovių humanistinėje psichologijoje, trečiasis jos „įsikūnijimas“ yra žmogiškojo ryšio arba susitikimų (encounter) grupių judėjimas. Jis asocijuojasi visų pirma su C. Rogers vardu ir Esalen institutu Kalifornijoje, įsteigtu 1962 m. Minėtas institutas iki šių dienų išlieka naujų praktinio darbo ir asmenybės tobulinimo krypčių, priskiriamų humanistinei psichologijai, pagrindinė „laboratorija“, pačių ekstravagantiškiausių humanistinės psichologijos apraiškų Meka. Įvairiausio pobūdžio „asmenybės tobulėjimo“ grupių plitimas buvo tiesiog epidemiškas šeštajame ir septintajame

me dešimtmečiuose ir yra kiek sumažėjęs bei gerokai transformavęsis pastarajame dešimtmetyje. Kokios šio judėjimo, grindžiamo intensyviu grupiniu patyrimu, šaknys? Tai austrų psichiatro J. Moreno pasiūlytas ir aprašytas psichodramos metodas, labai populiarus iki šių dienų, ir K. Levin bei jos mokiinių (L. Bradford, R. Lippitt, K. Benne) pasiūlytas sensitivityvės grupinės treniruotės metodas, skirtas ugdyti tarpasmeninių santykių įgūdžius. Žinoma, čia svarbiausi yra pačių humanistinės psichologijos atstovų, ypač C. Rogers, darbai asmenybės saviraiškos ir grupinės dinamikos klausimais. Pačiame pradiname etape (1946–1947 m.) C. Rogers su bendradarbiais Čikagos universitete eksperimentavo su intensyviu grupiniu patyrimu kaip psichoterapeutų rengimo priemone. Pagrindinis šių „susitikimų“ grupių tikslas buvo: geriau suprasti save padedant grupės dalyviams, geriau suvokti potencialų savo elgesio kenksmingumą terapinėmis situacijomis, mokytis efektyvių pagalbos klientams būdų, o svarbiausia, ugdyti savo asmenybę ir koreguoti bendravimą su kitais. Vėliau šios mokomosios grupės evoliucionavo į „asmenybės tobulėjimo“ grupes. Paprastai tai mažos, 8–12 dalyvių grupės, kuriose susitinka įvairaus amžiaus, išsilavinimo, profesijų žmonės. Susitikimai jose vyksta kelis mėnesius kartą ar du per savaitę arba „maratonais“ po 20–40 valandų be pertraukų. Grupės vadovs kuria laisvės ir pagarbos vienas kitam atmosferą, kurioje dalyviai pamažu nusimeta kasdieninio bendravimo kaukes, mokosi nuo abstrakčių samprotavimų pereiti prie to, kas vyksta „čia ir dabar“, vis daugiau dėmesio skirdami nuoširdžiam elgesiui ir tarpusavio santykiams grupėje. Šitaip suartėjant, atsiskleidžiant kitiems, kyla stiprūs jausmai, atsiranda žmogiškas ryšys tarp dalyvių, ir todėl labiau pajaučiama savo vertė, savigarba ir pagarba kitiems.

Žinoma, tai labai apibendrintas tokio pobūdžio grupių apibūdinimas, kuris neapima visos jų įvairovės. Ši įvairovė (geštaltingės, psichosintezės, bioenergetikos, transcendentinės meditacijos ir kt. grupės) ir epideminis paties „grupinio judėjimo“ pobūdis sukėlė ir tokių grupių kritikos bangą. Kritikai, tarp kurių pasitaiko ir nemažai pačios humanistinės psichologijos atstovų, visų pirma atkreipia dėmesį į intensyvaus grupinio patyrimo neigiamus emocinius padarinius (ypač psichotinės apraiškas), manipuliavimo grupių dalyvių sąmone, atsakomybės už kitus žmones nepriėmimo pavojų. Kartais atkreipiamas dėmesys (pvz., tai ne vieną kartą darė įžymusis logoterapijos kūrėjas, kai kurių priskiriamas humanistinės psichologijos kryptčiai, V. Frankl) į antihu-

manišką kai kurių „asmenybės tobulėjimo“ formų pobūdį. Tačiau tiek „tobulėjimo“ grupių šalininkai, tiek ir kritikai sutinka, kad asmenybės treniravimo grupėse pobūdis yra labai reikšmingas vertinant tokio darbo efektyvumą.

Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad humanistinės psichologijos inspiruotas „asmenybės tobulėjimo“ grupių judėjimas palaipsniui tampa visuomenės psichologinės industrijos, arba, kaip ją vadina psichologas kunigas A. Paškus (13), psichologinės kultūros (apimančios, beje, daugelį kaip tik kontrkultūros elementų), dalis. Septintajame dešimtmetyje dalies asmenų, identifikuojančių save su humanistine psichologija, pažūros pamažu antiintelektualėjo. Kita vertus, tai nekelia nuostabos. Juk humanistinės psichologijos atsiradimas tiesiogiai sutapo su bitnikų karta (su ja plito marichuana, LSD bei su jais susijusių neįprastų išgyvenimų, nušvitimų, „transcendentinių kelionių“ kultas), vėliau „gėlių vaikų“, hipių, judėjimu. Šios jaunimo puoselėtos vertybės, dažnai apibūdinamos kaip kontrkultūra, turėjo kai kurių bendrų su humanistine psichologija bruožų. Šį panašumą ypač akcentuoja humanistinės psichologijos kritikai (18, 19). Kokios tai vertybės? Iš svarbiausių paminėtinos: *i n d i v i d u a l i z m a s* – individas traktuojamas kaip pagrindinė vertybė; *a t s i s k l e i d i m o* akcentavimas – kontrkultūros kalba tai reikštų lengvą, paviršutinišką intymumą siekiant išvengti gilesnių asmeninių santykių; „*čia ir dabar*“ iškėlimas – praeities ir ateities ignoravimas paklūstant vien dabarties momentų sekos sukeltiems potyriams; *h e d o n i z m a s* – sekimas principu „jei tau gera, daryk tai“, skatinantis gyventi „čia ir dabar“ su minimaliu moralinių principų bagažu; *i r a c i o n a l u m a s* – racionalaus problemų sprendimo atmetimas, intuicijos aukštinimas, nekritiškas okultinių, ezoterinių dalykų eksplloatavimas, narkotinių medžiagų sukeltų „aukštumų“ iškėlimas.

Šis kontrkultūroje puoselėjamų ir humanistinės psichologijos skelbiamų vertybių tam tikras, žinoma, tik išorinis panašumas visgi atspindėjo ir gilesnes humanistinės psichologijos evoliucijos, transformavimosi tendencijas. Šeštajame ir septintajame dešimtmėčiuose humanistinėje psichologijoje vis garsiau pradėjo skambėti transcendencijos, mistinių potyrių analizės, išorinių asmenybės sąmonės, tobulėjimo ribų ieškojimo tendencijos. Tai iš dalies sutapo su domėjimosi Rytų filosofijomis ir religijomis bumu Amerikoje. Humanistinės psichologijos judėjimo viduje, neatmesdama jo, pradėjo formuotis nauja kryptis, analizuojanti procesus, siejančius individualią sąmonę su platesniu dvasiniu „oceanu“, kurio dalis ji yra, akcentuojanti žmogiškojo ir uni-

versalaus, dieviškojo, lygmenų vienovę, kurioje individas patiria savo asmenybės ribų transcendenciją universalios sąmonės link. Šios idėjos nutiesė tiltą tarp humanistinės ir C. Jung analitinės psichologijos. Pažymėtina, kad humanistinės psichologijos kūrėjai nevienodai vertino šiuos pokyčius. R. May buvo greičiau ambivalentiškas jų atžvilgiu, A. Sutich, o vėliau ir A. Maslow entuziastingai priėmė naujus vėjus humanistinėje psichologijoje, C. Rogers minėtas transcendentines idėjas vertino gana kritiškai (dėl teisybės reikėtų pasakyti, kad džina iš butelio išleido būtent jis – prisiminkime individo vidinių potyrių lauko svarbos iškėlimą).

Šis humanistinės psichologijos kitimo procesas atsispindi A. Sutich 1966 m. rašytame laiške A. Maslow: „Pastaraisiais metais man susidarė įspūdis, kad humanistiškai orientuotas psichoterapeutas vis dažniau taps vakarietišku Guru ekvivalentu. Dirbdamas su klientais, kurie bando apčiuopti „aukštąjį kelią“, jie vargu ar galės išvengti klausimo apie savo poziciją dėl galutinių tikslų, mistinių potyrių, kulminacinių išgyvenimų; jeigu tai įvyks, vargu ar jam padės tradiciniai būdai, priemonės, metodikos, įgūdžiai, atitinkantys kliento poreikius. Nemažai mano klientų bando „eiti į prasiveržimą“, ir kadangi man tenka su jais turėti reikalų vos ne kasdien, aš vis labiau įsisąmoninu, kad reikalavimai, kuriuos man kelia jų tikslai, susiję su kažkuo daugiau negu profesinis brandumas įprasta prasme. Kitaip tariant, čia reikalingas ne tik profesinis, bet ir asmenybės tobulėjimas ...“ (20). Šioje ištraukoje suformuluotas klientų poreikių poslinkis ir nauji reikalavimai psichologui, psichoterapeutui. Tai jau ne vien humanistiškai orientuotas ekspertas, savęs tyrinėjimo pažinimo proceso gidas, bendravimo partneris, bet kažkas daugiau, tai, kam A. Maslow vėliau vartojo Rytuose priimtus apibūdinimus – „taoistinis vado vas“, „Guru“, „Boddhisattva“ ir pan. Atitinkamai kinta ir terapeuto, žmogaus teikiančio pagalbą kitam žmogui, uždaviniai. Jie peržengia asmenybės ribas, tampa „transhumanistiniai“ (terminas, sugalvotas žymaus rašytojo J. Huksley).

1967 m. rugsėjo 14 d. A. Maslow San Francisko unitariausje cerkvėje perskaitė pranešimą „Tolesni žmogaus prigimties horizontai“ (8), kuris skelbė „ketvirtosios jėgos“ psichologijoje, „transhumanistinės“ psichologijos atėjimą. 1968 m., po susitikimo su kitu žymiu humanistinės psichologijos atstovu, vienu iš LSD terapijos pradininkų bei garsiu neįprastų sąmonės būsenų tyrinėtoju S. Groff, A. Maslow terminą „transhumanistinis“ pasiūlė keisti termi-

nu „transpersonalinis” („viršasmėninis”), nusakančiu tai, kas yra uę individualybės, uę konkretaſ asmens tobulėjimo ribų. Paęymėtina, kad A. Maslow knyga „Tolesni žmogaus prigimties horizontai” (9), plėtojanti aukščiau minėtame pranešime keltas idėjas, pasirodė jau po A. Maslow mirties 1971 m. Ši knyga buvo ypač reikšminga transpersonalinės psichologijos vystymuisi. (Maę daug metai prieš mirtį A. Maslow patyrė sunkų širdies infarktą, dėl kurio buvo patekęs į tiesioginę akistatą su mirtimi; dėl to jis radikaliai išvystė asmenybės teoriją nauja kryptimi, ypač akcentuodamas asmenybės transcendencijos problemą). Vienas šios knygos skyrių – „Z teorija” (vertimas į lietuvių kalbą spausdinamas šiamo „Psichologijos” numeryje) – yra laikomas savitu transpersonalinės psichologijos manifestu, kuriame A. Maslow postuluoja tokį asmenybės sveikumo laipsnį, kuris yra aukštesnis uę „buvimą visai žmogui”, apie ką jis kalbėjo anksčiau. Tai ne tik save aktualizuojantis, išreiškiantis, bet ir save transcenduojantis žmogus, kurio būtojai atitinka visai sveikos asmenybės idealų tipą, aprašomą Rytų psichologinėse sistemose (pastarasis terminas yra sąlyginis, kadangi Rytų teorijų negalima grieęžtai apibūdinti kaip vien filosofinių, religinių ar psichologinių – jos visybėškos).

1969 m. jau minėto A. Sutich iniciatyva išėjo pirmasis „Transpersonalinės psichologijos žurnalo” („Journal of Transpersonal Psychology”) numeris. Jame buvo suformuluoti pagrindiniai programiniai naujos krypties uędaviniai. „Transhumanistinė” psichologija („ketvirtoji jėga”) – tai atsirandančios psichologinės krypties pavadinimas, duotas grupės psichologų ir kitų sričių specialistų, besidominčių tais didžiausiais žmogaus sugebėjimais ir galimybėmis, taip pat jų apraiškomis, kurie nebuvo susisteminti nei „pirmosios” (klasikinės psichoanalitinės teorijos), nei „antrosios” (pozityvistinės arba biheivioristinės teorijos), nei „trečiosios jėgos” (humanistinės psichologijos) ... „Ketvirtoji jėga” susijusi su (...) individualių ir rūšinių „metaporeikių”, didžiausių vertybių, vienijančios sąmonės savęs transcendavimo, kulminacinių potyrių, ekstazės, mistinio patyrimo, palaimos, nuostabos, galutinių tikslų, „aš” pertvarkymo, vieningumo, kosminės sąmonės, maksimalaus jutiminio imlumo, kosminio žaidimo, individualios ir rūšinės sinergijos, optimalios ir maksimaliai adekvačios tarpasmeninės sąveikos, didžiausių ir užribinių galimybių siekimo ir išraiškos tyrimu, apmąstymu ir realizavimu” (20).

Vienas iš pagrindinių transpersonalinės psichologijos analizės objektų yra vadinamosios neįprastos sąmonės būsenos (altered states of consciousness), iš

kurių plačiai nagrinėjamos kulminacinių potyrių (peak experiences) būsenos. Jų analizė gali būti transpersonalinių tyrimų pavyzdys. Prie kulminacinių potyrių teorinio apibūdinimo psichologijoje daug prisidėjo A. Maslow (10). Šiuos potyrius jis apibūdina kaip „tikros meilės išgyvenimą, tėvystės ir motinystės jausmą, mistinius ar okeaninius potyrius, estetinius suvokinius, kūrybiškumo momentus, terapinius ar intelektualinius „nušvitimus“, orgazminius pojūčius“ (10). Kulminaciniai potyriai siejami su B (būtiškuoju) pažinimu (being-cognition), kuriam būdingas vidinių būsenų ar objektų visybiškas, laisvas nuo santykio ir galimo jų naudingumo bei tikslingumo pripažinimas. Tai nelyginantis ir nevertinantis pažinimas. Per kulminacinius potyrius aplinka suvokiama kaip savaiminė vertybė, o ne kaip kažkas, ką reikėtų panaudoti, ko reikėtų bijoti ar pan. Tai aplinkos ar objekto suvokimas kaip nepriklausančios nuo suvokiančiojo savaiminės realybės. Kulminaciniai potyriai visada susiję su dezorientacija laike ir erdvėje. Šiais momentais žmogus subjektyviai būna už laiko ir erdvės. Pvz., ypač stipriai išgyvenant meilę, laikas teka tokiu greičiu, jog diena praeina kaip minutė, tačiau taip intensyviai, jog ši minutė atrodo kaip metai; tai buvimas tokia „pasaulyje“, kur laikas tuo pačiu metu stovi ir labai greitai teka. Kulminaciniai potyriai visada yra malonūs ir trokštamai. Potyris jaučiamas kaip tobulas, taip pat kaip būtinas ir neišvengiamas. Įprastiniai žmogaus potyriai paprastai suvokiami istorijoje ir kultūros, taip pat besikeičiančių žmogaus poreikių kontekste. Jie yra didesnės visumos dalis ir susiję su šia visuma. Kulminaciniai potyriai yra labiau absoliutūs, kaip „daiktas savyje“, kaip realybės, nepriklausančios nuo žmogaus ir egzistuojančios už jo gyvenimo, dalis. Jų negalima ieškoti, sukelti valios pastangomis – jie a t s i t i n k a mums. Tai reiškia pasyvią suvokiančiojo poziciją esant B pažinimui – „žinojimas be rinkimosi“, „žinojimas be troškimo“ (Krišnamurtis). Emocinės reakcijos esant kulminaciniams potyriams turi ypatingą nuostabos, nuolankumo ir pagarbos atspalvį – žmogus „kapituliuoja“ prieš potyrį kaip prieš kažką ypač didelį. Dažnai esant kulminaciniam arba mistiniam potyriui pasaulis suvokiamas kaip vienovė, kaip gyva turtinga visuma. Kartais, ypač patiriant estetinę ekstazę, viena maža pasaulio dalis suvokiama lyg šiuo metu tai būtų visas pasaulis. Išgyvenant kulminacinį potyrį, transcenduojamos dichotomijos, mąstymo priešpriešos, žmogus būna visybiškas, mylintis pasaulį bei kitus žmones be baimės, nerimo, gynimosi ir kontrolės. Tai kartu sąlygoja maksimalų atvirumą pačiam potyriui. Draugė žmogus tampa daugiau integruotas, in 'ividual-

lus, spontaniškas, drąsus, stiprus ir pan. Praktiškai tai reiškia B vertybių pripažinimą. Kuo žmogus labiau priartėja prie savo autentiškos būties, tuo lengviau jis atranda B vertybes; kuo žmogaus vidinių potyrių fenomenologinis laukas tampa integruotesnis, vieningesnis, tuo vieningesni jis suvokia ir pasaulį; kuo žmogus pats jaučiasi stipresnis, tuo stipresnis jam atrodo pasaulis. A. Maslow nuomone, kulminacinių potyrių išgyvenimas yra vienas iš svarbių save aktuali-zuojančios asmenybės bruožų.

Kulminacinio potyrio apibūdinimas labai artimas individo savojo „aš“ ribų įveikimo, savo įprastinių problemų transcendavimo, „išsilaisvinimo“ iš savo paties sukurtos asmenybės nelaisvės išgyvenimui. Tai individualios sąmonės susilietimas su Universumu, išstipimas jame. Kita vertus, tai nėra statinė būseną, kurioje amžiams transcenduojamos visos žmogaus problemos ir kurioje jis pradeda gyventi kaip palaimingoje antžmogiškoje ekstazėje. Tai greičiau išsivadavimas nuo „stokos“ išgyvenimo, nuo kitiems padedant susikurto mela-gingo „aš“. Tačiau tai kartu ir galimybė „sutikti“ konkrečias, neišvengiamas ir tobulai neišsprendžiamas egzistencines problemas: tikrus liūdesį, vieatvę, kaltę, atsakomybę už save ir kitus, meilę su visais jos prieštaravimais ir pan.

„Įsisavinama“ šiuos transcendentinius žmogiškosios būties aspektus, transpersonalinė psichologija dar labiau išplečia psichologijos objektą, bando įžvelgti ne tik tai, kas yra žmoguje, bet ir tai, kas yra „virš“ arba „už“ jo. Šia prasme transpersonalinė psichologija bando integruoti į Vakarų psichologiją tuos tolimuosius žmogaus pažinimo horizontus, kelią kurių link tūkstantme-čiais grindė Rytų filosofinė ir psichologinė mintis. Šis integracijos procesas dabar vyksta sutikdamas gausybę kritikų, taip pat ir iš humanistinės psicholo-gijos atstovų tarpo. Vieni transpersonalinę psichologiją kritikuoja už tai, kad ji paliko nuošaly kasdieninio gyvenimo problemas, kurioms daug dėmesio skyrė humanistinė psichologija ir konkretų žmogų išmainė į tai, kas dieviška ir antgamtiška. Kiti tiesiogiai kaltina transpersonalinę psichologiją atsisakymu kurti humanistinę psichologijos m o k s l ą ir palaipsniu vartimu psichologi-zuota religijos versija (18, 19). Ši kritika nėra visai be pagrindo, tačiau reikėtų prisiminti, kad ir humanistinė psichologija pradiniam etape buvo ignoruoja-ma bei kritikuojama už atsisakymą kurti „objektyvų“ psichologiją . mokslą. Bet šiandien jau galima drąsiai tvirtinti, kad humanistinė psichologija grąžino į psichologiją konkretų žmogų su visais jo egzistenciniais prieštaravimais, įvedė iš esmės naujus pagalbos žmonėms modelius bei humanizuotą mokslą.

nių psichologinių tyrimų metodologiją, tuo atverdama naujas žmogaus pažinimo erdves psichologijai. Transpersonalinės psichologijos istorija dar labai trumpa, todėl per drąsu būtų daryti galutines išvadas dėl jos vertingumo ar teisėtumo kaip psichologijos mokslo ir praktikos sudėtinės dalies. Tebebūdamai labai glaudžiai susijusi su humanistine psichologija, ji „stumia“ pastarąją, o kartu ir akademinę psichologiją pilnesnio žmogaus būties psichologinio apmąstymo ir pažinimo link.

Pasikeitė ir pati psichologijos mokslo bei praktikos „arena“. Klasikinį behaviorizmą baigia pakeisti kognityvinė psichologija, integruojanti ir humanistinės psichologijos atradimus. Psichoanalizė, jeigu paliksimė nuošaly patį ortodoksiškiausią jos sparną, taip pat tapo mažiau dogmatiška ir fizikalistine. Joje irgi vis dažniau aptinkame specifiską humanistinės psichologijos terminologiją (laisvė, atsakomybė, saviraiška ir pan.). Keičiasi ir pati humanistinė psichologija. Kaip žmogiškoji perspektyva, ji pasiekė brandos amžių – tik tokiame „amžiaus tarpsnyje“ keliama klausimai ne tik apie esamą gyvenimą, bet ir apie tai, kas slypi už jo, kas slypi už įprastinės sąmonės ribų, kas apskritai yra galimybių ribos ir pan. O kartu iš naujo kyla senas klausimas: ką šiandien reiškia humanizmas psichologijoje kaip profesijoje ir kaip moksle? Todėl pabandykime kiekvienas atsakyti, ar vakar sau duoti atsakymai yra tapatūs šiandienos atsakymams ir kokie atsakymai mūsų laukia rytoj? Humanistinė psichologija, kaip ir prieš kelis dešimtmečius, *i e š k o , a t s a k i n ė j a i r k l a u s i a .*

LITERATŪRA

1. Allport G. *The Person in Psychology*. Boston: Beacon, 1968.
2. Buber M. I. and Thou. N. Y.: Charles Scribner's Sons, 1970.
3. Bugental J.F.T. Humanistic psychology: a new breakthrough// *Amer. Psychol.* 1965. 18. 563–567.
4. Bugental J.F.T. *The Search for Authenticity*. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1965.
5. DeCarvalho R.J. A history of the „third force“ in psychology//*J. Hum. Psychol.* 1990. 30. 4. 22–44.
6. Hall C., Lindzey G. *Theories of Personality* (3rd ed.). N.Y.: John Wiley, 1978.
7. Lis-Turlejska M. Psychologia humanistyczna – podstawowe kierunki i ich rozwój//*Przegląd Psychol.* 1978. 21. 4. 735–747.
8. Maslow A. The Farther Reaches of Human Nature// *J. Transpers. Psychol.* 1969. 1. 15–23.
9. Maslow A. *The Farther Reaches of Human Nature*. N.Y.: Viking Press, 1975.
10. Maslow A. *Toward a Psychology of Being*. N.Y.: Van Nostrand. 1962.

11. May R. Existential Psychotherapy. Toronto: McCorquodale, Blades Printers Ltd., 1967.
12. May R. Man's Search for Himself. London: George Allen and Unwin, 1953.
13. Paškus A. Krikščionis psichologinėje kultūroje. Chicago: Lituanistikos tyrimo ir studijų centras, 1987.
14. Rodžersas K. Harmoningai gyvenančio žmogaus samprata//Psichologija. 1989. 9. 112-131.
15. Rogers C. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
16. Rogers C. Encounter Groups. N.Y.: Penquin Books, 1977.
17. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
18. Smith M. B. Humanistic psychology//J. Hum. Psychol. 1990. 30. 4. 6-21.
19. Smith M. B. Psychology and humanism//J. Hum. Psychol. 1989. 22. 2. 44-55.
20. Sutic, A. The Emergence of the Transpersonal Orientation: a Personal Account//J. Transpres. Psychol. 1976. 1. 8-15.