

PARADOKSALI POKYČIŲ TEORIJA

Vertė Vitalija Lapeškienė iš:
Beisser, A. (1970). The
paradoxical theory of change. In
A. J.Fagan, I.L.Shepherd (eds).
Gestalt therapy now. Harper
Colophon Books. NY. p. 77-80.

Beveik pusšimtį metų, taigi didžiąją savo profesinio gyvenimo dalį, Frederick Perls konfliktavo su tradiciniais psichiatrais ir psichologais. Jis nepalenkiamai dirbo savo pasirinkta kryptimi ir dažnai kovodavo su įprastesnių požiūrių atstovais. Tačiau kelerius pastaruosius metus Perls ir jo geštaltingė psichoterapija atrado harmoniją su vis besiplečiančia dalimi psichikos sveikatos teorijų ir profesinių praktikų. Pokytis įvyko ne todėl, kad Perls pakeitė savo požiūrį, nors jo darbai patyrė tam tikrą transformaciją, bet dėl to, kad šios srities kryptys ir bendras supratimas priartėjo prie Perls ir jo darbų.

“Paradoksali pokyčių teorija” – dažniausiai cituojamas straipsnis geštaltingės psichoterapijos literatūroje. Jos autorius Dr. A. Beisser – nepaprasto likimo žmogus. Būdamas dešimties metų, jis parašė



ambicingą savo gyvenimo planą: dvidešimt trejų Arnoldas norėjo tapti valstijos teniso čempionu, dvidešimt septynerių – įgyti mokslų daktaro laipsnį, o apie trisdešimtuosius – vesti ir surimtėti. Pirmųjų dviejų tikslų jis pasiekė per dvidešimt ketverius gyvenimo metus. Būtent tada, kai jam buvo dvidešimt ketveri, 1950 metais, jis buvo pašauktas į armiją kaip atsargos karininkas ir ten susirgo poliomiellitu. Jis buvo visiškai paralyžuotas ir likusį gyvenimą – beveik 40 metų - praleido lovoje ir invalido vežimėlyje. Tačiau negalia nesutrukdė jam aktyviai ir vaisingai gyventi: jis parašė keletą knygų, tapo žinomu psichiatru ir psichoterapeutu, vadovavo klinikai, skaitė paskaitas įvairiuose universitetuose, vedė, nuolat gyveno tarp mylimų ir mylinčių žmonių. Dešimtis metų praleidęs invalido vežimėlyje Arnold Beisser rašė: „Jei kas nors paklaustų, ar aš norėčiau vėl būti fiziškai sveikas, mano pirmasis klausimas būtų: „Ko man reikėtų atsisakyti?“

Nors pateikiame straipsnyje A.Beisser rašo, kad jo pokyčių teorija tarsi tarp eilučių įskaitoma F.Perls darbuose, iš tikrųjų ji išplaukia ir iš jo paties patirčių gyvenant su negalia. Knygoje „Skrydis be sparnų“ (Vilnius, 2004) A.Beisser rašo: „Išmokimas pasiduoti ir priimti tai, ko nepasirinkau, atvėrė man supratimą apie kitokius egzistuojančius pasirinkimus ir naujas patirtis, kurių net nesitikėjau. Tai – paradoksalus pasikeitimas. Kai nustojau kovojęs, dirbęs, kad pasikeisčiau, ir atradau būdą priimti save tokį, koku tapau, galiausiai supratau, kad tai mane ir pakeitė.“

Paties Perls konflikte su egzistuojančia tvarka glūdi jo pokyčių teorijos užuomazgos. Jis aiškiai ir tiksliai neišdėstė pokyčių teorijos, tačiau ji sudaro pagrindą daugeliui jo darbų ir yra numanoma geštaltingų metodų taikyme. Dėl priežasčių, kurias paaiškinsiu, aš ją vadinu *paradoksalia pokyčių teorija*. Trumpai tariant, ji skamba taip: *pokytis įvyksta, kai žmogus tampa, kuo jis yra, o ne tada, kai stengiasi tapti tuo, kuo nėra*. Pokytis vyksta ne dėl priverstinių paties individo ar kito žmogaus pastangų jį pakeisti; jis įvyksta tada, kai žmogus skiria laiko ir pastangų būti tuo, kuo jis yra – visiškai atsidavęs savo dabartinei padėčiai. Atsisakydami pokyčio veiksnio vaidmens, padarome prasmingą ir metodišką pokytį įmanomu.

Geštaltingis psichoterapeutas atsisako „keičiančiojo“ vaidmens, nes jo strategija – padrąsinti, net reikalauti, kad klientas *būtų* ten kur ir tuo kas jis yra. Jis įsitikinęs, kad pokyčiai vyksta ne dėl „pastangų“, prievartos, įtikinėjimo, įžvalgos, interpretacijos ar panašių priemonių. Veikiau pokytis gali įvykti, kai klientas bent jau kuriam laikui atsisako siekti tapti, koku norėtų, ir mėgina tapti, koku yra. Remiamasi prielaida, kad žmogus turi stovėti vienoje vietoje, kad galėtų tvirtai atsispirti kojomis judėdamas ir kad sunku ar net neįmanoma judėti neturint šios atramos.

Siekiantis pokyčio žmogus ateidamas pas psichoterapeutą patiria konfliktą bent jau tarp dviejų prieštaraujančių vidinių jėgų. Jis nuolat juda tarp to, koks jis „turėtų būti“, ir to, koku mano esąs, niekada visiškai nesusitapatindamas nė su viena iš šių pusių. Geštaltingis psichoterapeutas prašo kliento visiškai susitelkti į šiuos vaidmenis - į vieną paskui kitą, paeiliui. Kad ir nuo kurio vaidmens

klientas pradėtų, jis greitai persijungia į kitą. Geštaltinis psichoterapeutas tiesiog prašo jo būti tuo, kuo klientas šiuo momentu yra.

Klientas ateina pas psichoterapeutą, nes nori būti pakeistas. Daugelis psichoterapijos kryptių tai priima kaip pagrįstą tikslą ir imasi įvairių priemonių klientui pakeisti, sukurdami dichotomiją, kurią Perls vadino „viršininkas – pralaimėtojas“ (top-dog, under-dog). Norintis padėti klientui psichoterapeutas atsisako lygiavertės pozicijos ir tampa išmanančiu ekspertu, klientas ima vaidinti bejėgį, ir vis dėlto psichoterapeutas nori, kad jis pats ir klientas taptų lygiais. Geštaltinis psichoterapeutas yra įsitikinęs, kad „viršininko – pralaimėtojo“ dichotomija jau egzistuoja kliento psichikoje, kai viena jo dalis nori pakeisti kitą, ir psichoterapeutas taip pat žino, kad klientas neturi užstrigti viename iš šių vaidmenų. Jis siekia išvengti šių spąstų padrąsindamas klientą priimti šias puses - kiekvieną iš eilės, kaip savas.

Analitiniai psichoterapeutai, priešingai, naudoja tokias priemones, kaip sapnai, asociacijos, perkėlimas, ir interpretacijos pasiekti įžvalgai, kuri vestų pokyčio link. Biheivioristinės krypties psichoterapeutas atlygina ir baudžia už tam tikrą elgesį, siekdamas jį modifikuoti. Geštaltinis psichoterapeutas siekia padrąsinti klientą būti su tuo patyrimu, kurį jis šiuo momentu išgyvena. Kaip ir M.Proust, jis yra įsitikinęs: „Kad išgytų nuo skausmo, žmogus turi jį išgyventi iki galo“.

Geštaltinis psichoterapeutas mano, kad iš prigimties žmogus yra vienintelė, vientisa būtybė – nesusiskaidžiusi į dvi ar daugiau priešiškų dalių. Natūraliai nuolat vyksta kaita, pagrįsta dinamiška sąveika tarp žmogaus ir jo aplinkos.

Kardiner tai pastebėjo plėtodamas struktūrinę gynybos mechanizmų teoriją. Freud pakeitė procesą struktūra (pvz., sąvoką *denying* pakeitė į *denial*¹). Geštaltinis psichoterapeutas žiūri į pokytį kaip į galimybę, kuomet vyksta priešingas dalykas – kai struktūros transformuojasi į procesus. Kai tai įvyksta, žmogus atsiveria dalyvavimui apsikeitime su aplinka.

Kai susvetimėjusi, fragmentiška individo savastis imasi skirtingų vaidmenų, geštaltinis psichoterapeutas skatina bendravimą tarp tų vaidmenų; jis gali prašyti tiesiogine prasme leisti joms kalbėtis tarpusavyje. Jei klientas tam priešinasi ar nurodo kliūtis, psichoterapeutas prašo jo susitapatinti su pasipriešinimu ar kliūtimi. Patyrimas parodė, kad kai klientas susitapatina su susvetimėjusiais savo fragmentais, įvyksta integracija. Taigi būdamas tuo, kuo žmogus iš tikrųjų yra, jis keičiasi.

Pats psichoterapeutas nesiekia pokyčio, jis taip pat siekia būti tuo, kuo *jis* yra. Kliento pastangos pritaikyti psichoterapeutą prie vieno iš savo stereotipų, pavyzdžiui, „pagalbininko“ ar „viršininko“, sukuria tarp jų konfliktą. Galutinis tikslas pasiekiamas, kai kiekvienas gali būti savimi ir tuo pat metu išlaikyti artimą santykį su kitu. Ir psichoterapeutas ima keistis, kai siekia būti savimi būdamas su kitu žmogumi. Ši abipusė sąveika veda link galimybės psichoterapeutui būti visų efektyviausiam, kai jis labiausiai keičiasi, nes tikėtina, kad būdamas atviras pokyčiui, jis labiausiai paveiks klientą.

Kas įvyko per pastaruosius penkiasdešimt metų, kad ši pokyčių teorija, numanoma Perls darbuose, tapo priimtina, paplitusia ir vertinama? Perls prielaidos nepasikeitė, tačiau pasikeitė visuomenė. Pirmą kartą žmonijos istorijoje žmogus atsidūrė situacijoje, kurioje užuot prisitaikydamas prie egzistuojančios tvarkos, jis turi prisitaikyti prie besikeičiančios tvarkos. Pirmą kartą žmonijos istorijoje žmogaus gyvenimo trukmė yra ilgesnė už laiką, per kurį įvyksta didieji socialiniai ir kultūriniai pokyčiai. Dar daugiau, pokyčių tempas nuolat auga.

¹ Veiksmažodį daiktavardžiu (vertėja)

Tos psichoterapijos kryptys, kurios kreipia dėmesį praeitį ir individualią žmogaus istoriją, tai daro remdamosi prielaida, kad jei individas kartą išspręs problemas, susijusias su traumuojančiu praeities (paprastai – kūdikystės ar vaikystės) įvykiu, jis visą laiką liks pasiruošęs susidurti su pasauliu, nes į pasaulį žiūrima kaip į pastovią tvarką. Tačiau šiandieninė problema – išsiaiškinti, kur yra žmogus santykyje su besikeičiančiu pasauliu. Susidūręs su pliuralistine, įvairialype besikeičiančia sistema, individas paliekamas savomis priemonėmis ieškoti stabilumo. Jis tai turi daryti remdamasis požiūriu, leidžiančiu jam dinamiškai ir lanksčiai judėti ir tuo pat metu išlaikyti tam tikrą centrinių vadovaujantįjį gioskopą. Jis nebegali to daryti remdamasis pasenusių ideologijomis ir turi remtis akivaizdžia ar numanoma pokyčių teorija. Psichoterapijos tikslu tampa nebe gero, pastovaus charakterio suformavimas, bet gebėjimas judėti kaip to reikalauja laikas, tuo pat metu išlaikant tam tikrą individualų stabilumą.

Greta socialinių pokyčių, kurie suderino šiuolaikinius poreikius su pokyčių teorija, paties Perls užsispyrimas ir nenoras būti tuo, kuo jis iš tikrųjų nėra, įgalino jį būti pasiruošusiam priimti visuomenę, kai ji bus pasiruošusi priimti jį. Perls turėjo būti tuo, kuo yra, nepaisant, o gal net būtent dėl visuomenės opozicijos. Tačiau gyvenimo bėgyje jis integravo daugelį profesinių dedamųjų taip pat, kaip individas tampa labiau integruotu efektyvioje psichoterapijoje priimdamas susvetimėjusias savo dalis.

Psichiatrijos interesas išsiplėtė už individo ribų, nes tapo akivaizdu, kad svarbiausias mums išskylantis uždavinys – plėtoti visuomenę, kuri palaiko žmogaus individualumą. Esu įsitikinęs, kad čia pateikta pokyčio teorija tinka ir socialinėms sistemoms, kurios taip pat keičiasi visybiškumo ir integracijos linkme. Manau, kad socialinių pokyčių iniciatorių pagrindinė funkcija – dirbti su organizacija ir organizacijoje taip, kad ji nuosekliai keistųsi išlaikydama dinamišką pusiausvyrą su aplinka ir pačios organizacijos viduje. Tai reikalauja, kad sistema pažintų atskirtus fragmentus savo viduje ir išorėje tam, kad galėtų juos įtraukti į funkcionalią veiklą, taikydama procesus, panašius į tuos, kuriuose individas susitapatina su atskiomis savo dalimis. Pirmiausia, reikia, kad organizacijoje būtų žinoma apie atskirtų fragmentų egzistavimą; kitas žingsnis – fragmentas turi būti priimtas kaip teisėtas funkcionalaus poreikio padarinys, kuris išreikštai ir sąmoningai mobilizuojamas ir jam suteikiama galia veikti. Tai savo ruožtu veda prie bendravimo su kitomis sistemos dalimis ir integruoto, darnaus visos sistemos vystymosi.

Kai pokyčiai vyksta vis didėjančiu greičiu, žmonijos išlikimui svarbu, kad būtų atrastas tvarkingas, organizuotas socialinių pokyčių metodas. Čia pateiktos pokyčių teorijos šaknys glūdi psichoterapijoje. Ji buvo išplėta kaip psichoterapinių santykių diadoje rezultatas. Tačiau daroma prielaida, kad tie patys principai tinka socialiniams pokyčiams, kad individualus pokyčio procesas tēra visuomeninių pokyčių atspindys. Skirtingi, neintegruoti, nesutaikomi elementai sudaro didelę grėsmę visuomenei lygiai taip pat, kaip ir individui. Žmonių suskirstymas į senus, jaunus, turtingus, vargšus, juodaodžius, baltaodžius, akademinį sluoksnį, tarnautojus, ir t.t. sukuriant kartų, geografines ar socialines prarajas, yra grėsmingas žmonijos išlikimui. Mes turime rasti būdus susieti tarpusavy šiuos atskirtus fragmentus kaip integruotos sistemos dalyvius.

Čia pateikta paradoksali visuomeninių pokyčių teorija pagrįsta Perls išplėtotais geštalinės psichoterapijos principais. Autoriaus požiūriu, jie yra pritaikomi bendruomenės organizacijoms, bendruomenių plėtojimui ir dera su kitais demokratiniiais politinių pokyčių procesais.a