

VERTYBIŲ PROBLEMA HUMANISTINĖJE IR EGZISTENCINĖJE PSICHOLOGIJOJE

VITALIJA LEPEŠKIENĖ

Žmogaus vertybės, jo santykis su jomis – vienas iš esminių veiksnių, lemiančių individo pasitenkinimą gyvenimu, jo gyvenimo pilnatvės ir prasmingumo išgyvenimą, santykius su aplinkiniais ir pačiu savimi. Ne visų psichologijos kryptų atstovai vertybių problemai skiria dėmesio. A. Maslow, turėdamas omeny biheviorizmą, ironizuoja: “Jūs paprasčiausiai neklausiate apie žmogiškąsias vertybes, jei dirbate laboratorijoje su gyvūnais”. Knygoje “Motyvacija ir asmenybė” A. Maslow rašė, kad vertybių problemos atmetimas ne tik susilpnina psichologiją ir stabdo jos plėtotę, bet taip pat pasmerkia žmoniją arba supernatūralizmui, arba etiniam reliatyvizmui. Humanistinės (A. Maslow, K. Rogersas) ir egzistencinės psichologijos (R. May’us, V. Franklis) atstovai vertybių klausimą laiko vienu svarbiausių psichologijoje, tačiau daugeliu atvejų jį aiškina skirtingai. Šio darbo tikslas – apžvelgti ir palyginti minėtų ir kai kurių kitų autorių pažiūras į vertybes, jų vaidmenį žmogaus gyvenimui, asmenybės raidai ir psichoterapijos procesui.

Vertybių samprata ir jų klasifikacija

Nors vertybių problema užima svarbią vietą šiame straipsnyje minimų autorių darbuose, juose neaptinkami konkretūs vertybių apibrėžimai – dažniau kalbama apie vertybių klasifikaciją, jų reikšmę žmogaus gyvenime, sutrikimus, atsirandančius ada, kai individui nepavyksta realizuoti esminių vertybių ir pan.

K. Rogersas (1969) apibrėžia vertybes remdamasis Ch. Morrisu ir skiria ris šios sąvokos vartojimo aspektus. Operacinės vertybės – tai visų gyvų ūtybių tendencija reikšti preferencijas vienokių ar kitokių veiksnių, objektų

atžvilgiu. Į šį procesą neįtraukiamas joks pažinimas ar sąvokinis mąstymas. Kitas vertybių sąvokos vartojimo aspektas – suvoktos, arba suprastos, vertybės (*conceived values*). Tai individo teikiama pirmenybė simboliško objekto atžvilgiu. Paprastai šiuo atveju renkantis numatomas arba laukiamas tam tikras elgesio, nukreipto simboliško objekto link, rezultatas. Suvokiamos vertybės pavyzdys gali būti taisyklės “Sąžiningumas – geriausia politika” laikymasis. Trečiasis vertybių sąvokos vartojimo aspektas – objektyvios vertybės. Jis reiškia tai, kad egzistuoja objektyviai vertingi dalykai, nepriklausomai nuo to, ar jie suvokiami, suprantami kaip pageidaujami. K. Rogersas, kaip ir kiti psichologai, apie pastarąjį aspektą nekalba.

A. Maslow taip pat pripažįsta, kad vertybių sąvokos semantika labai paini. Jis teigia, kad ši sąvoka – tai tarsi “talpykla, pripildyta miglotų ir įvairialyčių dalykų” [Maslow, 1979, p. 106], ir tvirtina, jog galimas tik pliuralistinis šios sąvokos apibrėžimas, nusakantis įvairius būdus, kuriais skirtingi žmonės vartoja vertybių sąvoką. Tad ir savo darbuose A. Maslow vartoja vertybių sąvoką nevienareikšmiškai, kartais sutapatindamas vertybes su poreikiais. Kalbėdamas apie vertybių ir mokslo santykį, jis rašo: “*Mokslas yra pagrįstas žmogiškomis vertybėmis ir jis pats yra vertybių sistema. Žmonių emocijiniai, pažintiniai, išraiškos ir estetiniai poreikiai suteikia mokslui šaknis ir tikslus. Bet kurio iš šių poreikių patenkinimas yra “vertybė”* [Maslow, 1970, p. 6, išskirta autoriaus].

Vertybių siekimas, kaip ir poreikių patenkinimas, motyvuoja žmonių elgesį. A. Maslow nuomone, vertybių, kaip ir poreikių, struktūra yra hierarchiška: biologinių, saugumo, meilės bei priklausymo, savo vertės pajautimo bei pagarbos poreikius galima įsivaizduoti išsidėsčiusius piramide, kurios pagrindą sudaro biologiniai poreikiai. Išvardintus poreikius, arba vertybes, A. Maslow vadina baziniais. Piramidės viršūnę sudaro saviraiškos poreikiai, arba aukštesniosios vertybės. Motyvuojančią aukštesniųjų vertybių galią A. Maslow vadina metamotyvacija, o jomis besiremiančius žmones – save aktualizuojančiomis asmenybėmis. Tai žmonės, kurie yra pakankamai sveiki, kurių baziniai poreikiai pakankamai patenkinti, kurie pozityviai panaudoja savo galimybes ir kuriuos motyvuoja tam tikros vertybės, kurių jie siekia ir kurioms yra ištikimi.

Rollo May'us vertybių sąvoką analizuoja remdamasis egzistencinės krypties filosofais P. Tillichu, S. Kierkegaardu bei F. Nietzsche ir vartoja ją kiek kitokia nei humanistinės psichologijos atstovai – ontologine prasme. R. May'us teigia:

“Aš manau, kad Nietzsche ir Kierkegardas buvo teisūs, aprašydami žmogų kaip organizmą, kuris padaro kai kurias vertybes – prestižą, valdžią, švelnumą – svarbesnėmis, negu malonumas ir net pats išlikimas” [1983, p. 17].

Knygoje “Nerimo prasmė”, remdamasis P. Tillichu, R. May’us teigia, kad vertybės atspindi žmogaus religinį požiūrį į gyvenimą. Čia žodis “religinis” reiškia esminę prielaidą apie tai, kas yra ir kas nėra vertinga. Vertybės suteikia gyvenimui kryptį, o žmogui – galimybę būti atsidavusiam tam, kas, pasak P. Tillichu, yra jo “esminis rūpestis” (*ultimate concern*).

R. May’aus nuomone, rūpestčio sąvoka yra tampriai susijusi su vertybėmis: vertybės iš esmės ir yra tai, kas mums iš tikrųjų rūpi. Jis teigia, kad žmogui labai svarbus senas klausimas: “Ar man kas nors rūpi? O jei ne, ar aš galiu rasti ką nors, kas man rūpėtų?” [May, 1969, p. 289].

Knygos “Būties atradimas” pratarinėje R. May’us rašo, jog aistra atrasti būti visada apima vertybių ir tikslų ieškojimą. Jei žmogus yra laisvas, jis patiria nerimą. “Nerimas reiškia, kad žmoguje egzistuoja vertybės, kad ir kokios miglotos jos bebūtų. Be vertybių nebūtų bevaisė desperacija.” [May, 1983, p. 10]

Knygoje “Nerimo prasmė” R. May’us toliau plėtoja mintį apie nerimo ir vertybių santykį. Jis teigia: “*Žmogus yra subjektyviai pasirengęs konstruktyviai susidurti su neišvengiamu nerimu, kai jis įsitikinęs (sąmoningai ar nesąmoningai), kad vertybės, kurias jis įgis, judėdamas pirmyn, bus didesnės už tas, kurias įgytų vengdamas*” [1977, p. 343, išskirta autoriaus]. Nerimas kyla tada, kai vertybėms, su kuriomis žmogus sutapatina savo egzistavimą, iškyla grėsmė, tad nerimas yra konflikto tarp tos grėsmės ir vertybių, su kuriomis žmogus susitapatina, rezultatas. Žmogaus psichinė sveikata priklauso nuo to, kaip išsprendžiamas šis konfliktas: neurozė ir emocinis liguistumas reiškia, kad konfliktą laimėjo grėsmė, o konstruktyvus požiūris į nerimą reiškia, kad kovą laimėjo individo vertybės. Pastarojo atvejo pavyzdžiu galėtų būti menininkai ir mokslininkai, kurie, kurdami naujas meno formas bei mokslines hipotezes, susiduria su jų egzistencijai iškylančiais pavojais, tačiau naujos tiesos atradimas ir judėjimo į neištirtas sritis jaudulys yra pakankami motyvai, skatinantys juos eiti pirmyn, nepaisant izoliacijos grėsmės ir nerimo. Galiausiai “susidūrimas su normaliu nerimu priklauso nuo to, ką žmogus laiko vertingu sau ir savo egzistencijai” [ten pat, p. 344].

R. May’us neklasifikuoja vertybių ir neskirsto jų į “žemesniašias” ir “aukštesniašias”, tačiau jis, vėlgi remdamasis P. Tillichu, teigia, jog drąsa

yra ta vertybė, kurios vieta tarp kitų yra ypatinga. Drąsa, pasak R. May'aus, yra "sugebėjimas sutikti nerimą, kylantį tada, kai žmogus pasiekia laisvę" [1953, p. 224]. Ir toliau: "Drąsos, kaip pastangų suprasti mūsų amžiaus problemas, priešingybė yra automatiškas konformizmas" [ten pat, p. 225]. Knygoje "Drąsa kurti" kurios pavadinimas "pasiskolintas" iš P. Tillich'o ("Drąsa būti"), R. May'us išreiškia nuomonę, kad drąsa nėra vertybė ar dorybė, kurios vieta – greta kitų žmogiškųjų vertybių. Tai veikia pamatas, į kurį remiasi kitos vertybės, pagrindas, į kurį atsispirdamas žmogus kuria pats save (matyt, dėl drąsos, kaip vertybės, išskirtinumo po minėtų P. Tillich'o ir R. May'aus knygų sekė dar keletas panašiais pavadinimais: J. Tetelbaumo "Drąsa sielvartauti", E. Basso ir L. Daviso "Drąsa gydyti" ir kt).

R. May'us teigia, jog tai, ką P. Tillichas vadina "drąsa būti", yra ypač svarbu psichoterapijoje, nes buvimas žmogui niekada nėra duodamas automatiškai, jis priklauso nuo žmogaus drąsos, be kurios individas praranda patį buvimą. Tai paverčia drąsą ontologiškai būtina vertybe.

V. Franklis, kaip ir kiti autoriai, nepateikia vertybių apibrėžimo, bet kalba apie jas kaip apie žmogaus gyvenimo variklį, siedamas vertybes su prasmės išgyvenimu. V. Franklis skirsto vertybes į tris lygiavertes grupes, t. y. nelaiško nė vienos iš jų svarbesne už kitas.

Kūrybos vertybės plačiaja prasme yra tai, ką žmogus duoda pasauliui, išgyvenimo, arba patyrimo, vertybės – tai, ką žmogus ima iš gyvenimo, santykio vertybės – tai pozicija, kurią žmogus užima likimo, kurio negali pakeisti, atžvilgiu.

Kūrybos vertybes žmogus realizuoja dirbdamas. Paprastai būtent darbas yra ta sritis, kurioje atsiskleidžia žmogaus asmenybės individualumas santykyje su visuomene, todėl darbas tampa vertybe ir suteikia žmogaus gyvenimui prasmę. Tačiau darbe realizuojamos vertybės ir prasmės išgyvenimas visiškai nepriklauso nuo to, kokią padėtį visuomenėje tas ar kitas darbas užtikrina žmogui, o priklauso nuo to, kokį indėlį į visuomenės gyvenimą ir jos gerovę įneša darbą atliekantis žmogus. Taigi negalima sakyti, kad vienos ar kitos užimamos pareigos suteikia žmogui galimybių realizuoti vertybes ir savo gyvenimo užduotį: joks darbas pats savaime nepadaro žmogaus reikalingo ir nepakeičiamo, o tik suteikia jam galimybę tokiam tapti. Darbo prasmė glūdi tame, ką individas suteikia jam kaip asmenybė, ką jis padaro virš formalių jo pareigoms keliamų reikalavimų.

Kūrybos vertybės yra pačios natūraliausias, jos labai svarbios, tačiau ne vienintelės. V. Franklio nuomone, prasmę gyvenimui gali suteikti ir patyrimai, arba išgyvenimo vertybių realizavimas. Šių vertybių realizavimas, V. Franklio nuomone, yra labai individualus, jis niekaip nepriklauso nuo visuomenės ir žmogaus santykio su ja. Patyrimo vertybės realizuojamos žmogui susiduriant su gamta, gėrintis jos grožiu, klausantis mėgiamos muzikos, susitelkus ties dailės kūrinium, o svarbiausia – mylint. Meilė, pasak V. Franklio, – tai dvasinis bendravimas, kito žmogaus nepakartojamumo, unikalumo išgyvenimas, jo giliosios esmės pažinimas.

Trečioji vertybių grupė – tai santykio vertybės, kurioms V. Franklis skiria ypatingą dėmesį. Kai gali, žmogus turi formuoti savo likimą – realizuoti kūrybos vertybes. Tačiau tada, kai individas susiduria su situacijomis, kurių negali pakeisti, jis turi priimti tai, kas jam skirta, ir kentėti. Kančia yra vertybė ir turi prasmę tik tada, kai ji tikrai neišvengiama – tai akistata su nepagydoma liga, mirtimi, mylimo žmogaus netektis. Kai žmogus negali išvengti kančios, jis gali pasirinkti nuostatą į ją – kentėdamas realizuoti santykio vertybes ar pasiduoti desperacijai. Santykio vertybių supratimas, pasak V. Franklio, kyla ne iš moralinių ar etinių nurodymų, o iš aprašymo to, kas vyksta žmoguje, kai jis vertina savo ir kitų elgesį. Kadangi kentėjimas ir mirtis – neatskiriama žmogaus egzistencijos dalis, bandymas jų nematyti yra neurotiško vengimo stiprinimas. Kai kančia neišvengiama, ji ne tik turi būti priimama, bet gali tapti prasminga, gali tapti žmogaus pasiekimu. □

Aiškų vertybių apibrėžimą straipsnyje “Geštalo etika” pateikia Gordonas Wheeleris: “Vertybė suprantama kaip *nusistovėjusi preferencija* tam tikram elgesiui ar elgesio sekoms, esant tam tikroms sąlygoms, *neatsižvelgiant į tiesiogines elgesio pasekmes, asmeninį pasitenkinimą ar malonumą*, kitokį nei paties etinio geštalo sprendimas ar patenkinimas” [1992, p. 114, išskirta autoriaus]. Iš esmės šiame apibrėžime tarsi apibendrinamos ir kitų minėtų autorių mintys: čia akcentuojama, kad vertybės nėra išoriškai sąlygotos, jomis grindžiamas elgesys nenukreiptas į malonumo siekimą, jos yra “nusistovėjusios”, t. y. daugiau ar mažiau pastovios.

Vertybių lokuso klausimas: polemika tarp humanistinės ir egzistencinės psichologijos atstovų

Ryškiausi skirtumai tarp humanistinės ir egzistencinės psichologijos atstovų vertybių klausimu atsiskleidžia kalbant apie vertybių šaltinius ir jų lokusą – “buvimo vietą”. A. Maslow, K. Rogersas, taip pat gešaltinės psichologijos atstovas G. Wheeleris teigia, jog vertybės glūdi pačiame žmoguje, kuris gyvendamas ir veikdamas jas realizuoja. A. Maslow nuomone, vertybės yra žmogaus prigimties dalis, taigi jos yra “biologiškos”, vidinės (*intrinsic*), todėl į jas turėtų būti žiūrima kaip į kitas gamtos paslaptis, apie kurias gali būti mažai žinoma dabar, bet jas galima pažinti, atrasi jų ieškant, siekiant, jas tyrinėjant. Tai, kad vertybės atrandamos, reiškia, kad jos nėra sukuriamos, išrandamos ar sukonstruojamos. A. Maslow nuomone, vertybių biologiškumą įrodo tai, kad jų realizavimas žmogaus gerovei ir sveikatai būtinas lygiai taip pat, kaip ir biologinių poreikių patenkinimas: “... gyvenimo filosofija, religija arba vertybių sistema žmogui reikalinga kaip saulės šviesa, kalcis ir meilė” [cit. pagal Golbe, 1976, p. 95].

A. Maslow teigia, kad vertybės tam tikru laipsniu egzistuoja tarsi laukdamos, kol mes jas atrasime. Kadangi vertybės yra žmogaus prigimties dalis, tai ir būdai, kuriais jos atrandamos, turi būti natūralūs. Vertybės atrandamos žmogaus pastangomis naudojant eksperimentus ir klinikinį bei filosofinį žmonių patyrimą. Į šį procesą “nėra įtrauktos jokios nežmogiškos jėgos” [Maslow, 1979, p. 144].

R. May’us šiuo klausimu laikosi visiškai priešingos nuomonės. Jis teigia: “Žmogiškos vertybės nėra mums duotos gamtos, jos mums iškeltos kaip užduotys, kurias turime įvykdyti. Akivaizdu, kad šio psichologinio termino (vertybių) vartojimas ontologine reikšme suteikia jam daug gilesnę ir stipresnę prasmę” [1983, p. 78].

V. Franklis taip pat griežtai kritikuoja požiūrį į vertybes kaip į turinčias instinktyvią, biologinę prigimtį, tvirtindamas, jog žmogus turi įvykdyti jam skirtą užduotį. Jo nuomone, žmogaus egzistencija – tai ne savęs aktualizavimas, o savęs transcendencija, tad “pirmiausia žmogui rūpi ne aktualizuoti save, bet realizuoti vertybes ir įgyvendinti prasmingas galimybes, kurios yra greičiau pasaulyje nei pačiame žmoguje ar uždaroje jo psichikos siste-

moje” [Frankl, 1967, p. 68]. Taigi, V. Franklio nuomone, vertybės yra “objektyvios”, t. y. jos yra daugiau nei gryna subjekto saviraiška, daugiau negu žmogaus vidinio gyvenimo išraiška. “Jei prasmė ir vertybės kiltų tik iš subjekto, kitaip tariant, jei jų šaltinis nebūtų už ir virš žmogaus esanti sfera, jos tuojau pat prarastų savo reikalaujantį pobūdį (*demanding quality*). Jos jau nebūtų tikras iššūkis žmogui, nekviestų jo aukštin, nešauktų jo pirmyn.” [ten pat, p. 64] V. Franklis teigia, kad logoterapija “reobjektyvizuoja” tai, kas objektyvu, t. y. *logos*. Jo požiūriu, žmogaus egzistencija yra subjektyvi, tačiau vertybės ir *logos* – objektyvūs dalykai.

Teoriniu požiūriu šis humanistinės ir egzistencinės psichologijos atstovų pažiūrų skirtingumas atrodo nesuderinamas, tačiau žvelgiant konkrečiau žmogaus gyvenimo, jo elgesio realizuojant vertybes aspektu tas skirtumas nėra toks dramatiškas. A. Maslow, kalbėdamas apie save aktualizuojančios asmenybės santykį su vertybėmis, teigia, kad šių žmonių “aš noriu” ir “aš privalau” sutampa, vidiniai reikalavimai atitinka išorinius. Panašios nuomonės laikosi ir K. Rogersas: “Aš drįstu tikėti, kad kai žmogus viduje jaučiasi ąisvas rinktis tai, ką jis giliai vertina, jis vertina tuos objektus, patyrimus ir tikslus, kurie padeda išlikti, augti ir vystyti jam pačiam ir kitiems žmonėms. Aš keliu hipotezę, kad augimą skatinančioje aplinkoje žmogui būdinga teikti pirmenybę šiems aktualizuojantiems ir socializuotiems tikslams” [1969, p. 254]. Tad nors vertybės glūdi pačiame individe, jas realizuojamas žmogus tar nauja visuomenei, pažangai.

Antra vertus, manyčiau, kad V. Franklis, kalbėdamas apie vertybių bei prasmės objektyvumą, nepakankamai įvertina prasmės išgyvenimą ir individo santykį su vertybėmis, kuris nėra grynai kognityvinio pobūdžio. Tam, kad vertybės turėtų motyvuojančią galią, kad užduotis (gyvenimo uždavinys) turėtų prasmę, žmogus turi ne tik *suprasti* veiklos reikšmingumą, jis turi būti jai atsidavęs, pasišventęs, t. y. turi būti užsiangažavęs emociškai. Juk ir prasmė nėra tai, ką žmogus supranta, įvertina intelektualiai; ji yra ne tik ir ne tiek suvokiama, kiek išgyvenama. Negalima žmogui įrodyti, kad kažkas (jo gyvenimas, darbas) yra prasminga, kad vienos ar kitos vertybės yra svarbios. Taip, žmogaus veikla nukreipta į išorę, tačiau tos veiklos vertingumas žmogui, jos prasmės išgyvenimas – tai individo santykis su tuo, ką jis veikia, kam skiria savo energiją ir laiką. Būtent šia prasme ir vertybės, ir prasmė – subjektyvios. Kaip teigia A. Maslow, žmogus pamilsta užduotį, nes ji įkūnija

vertybes, o darbas jam tampa vertybių realizavimo įrankiu, jų inkarnacija. Tada individas aktualizuoja save išreiškdamas jame pačiame glūdinčias vertybes ir kartu atlieka misiją, kažką pozityviai keisdamas išoriniame pasaulyje. Manychiau, pastarasis teiginys tarsi sutaiko egzistencinės ir humanistinės psichologijos atstovus, besiginčijančius dėl vertybių lokuso ir prigimties.

Vertybių ir vertinimų kitimas žmogui gyvenant

Daugiausia šiuo klausimu rašė K. Rogersas. Jis teigia, kad gyvenimui bėgant žmogaus vertybės, santykis su jomis ir jų šaltiniai kinta. Kūdikų vertinimai – labai aiškūs ir pagrįsti individo organizmo išmintimi. Kūdikis neigiamai vertina alkį, teigiamai – maistą, jis vertina saugumą, bet taip pat – naujus patyrimus, kurių siekdamas kartais linkęs atsisakyti saugumo. Šiame amžiaus tarpsnyje vertinimas yra lankstus procesas, o ne nusistovėjusi sistema: kas nors renkamasi arba atmetama remiantis tiesioginiu patyrimu kiekvienu laiko momentu. Kitas kūdikio vertinimų aspektas – tai, kad vertinimų šaltinis glūdi pačiame individe, t. y. vertybių lokusas yra vidinis.

Vaikui augant, vykstant jo socializacijai, šis vertinimo procesas keičiasi stabilesniu, mažiau užtikrintu ir ne tokiu efektyviu vertinimu, būdingu daugumai suaugusiųjų. K. Rogerso manymu, svarbiausias veiksnys, veikiantis vaiko vertinimus, yra jo tėvų vertinimų introjekcija. Kai mažas vaikas atlieka kokį nors jam malonumą teikiantį veiksmą, o tėvai į tai reaguoja nepritarimu ir vaiką įvertina kaip išdykusį, blogą, vaikas pajunta grėsmę prarasti tėvų meilę, pritarimą. Vaikas supranta, jog tai, kas jam gera, kitiems atrodo bloga. Kitas žingsnis – vaikas “pasisavina” aplinkinių vertinimą, jų nuostatą į save ir kai vėl atlieka malonų veiksmą, neigiamai vertinamą tėvų, pats save vadina blogu, taigi priima aplinkinių vertinimą kaip savo. Taip jis praranda ryšį su savo paties vertinimais, atmeta savo organizmo išmintį – vardan tėvų meilės ir pritarimo perkelia vertinimo lokusą į išorę.

Panašus, tik sudėtingesnis procesas vyksta, pavyzdžiui, tada, kai jaunuolis nusprendžia siekti profesijos, norėdamas atitikti tėvų laukimus, o ne remdamasis savo paties polinkiais. Jis introjekcijos būdu perima tėvų vertybes, kurias šie sieja su būsima sūnaus profesija, tačiau studijuodamas susiduria su sunkumais, patiria nesėkmes per egzaminus, nors ir nestokoja

gabumų. K. Rogersas teigia, jog psichoterapijos metu jaunuolis gali įsisąmoninti, kad dabartinė jo veikla prieštarauja jo paties vertybėms ir kad jis buvo praradęs ryšį su savo paties jausmais bei vertinimais. Įsisąmonindamas savo paties išgyvenimus ir patyrimą, jis supranta, kad jo paties ir jo tėvų vertybės skiriasi, kad pasitenkinimą jis gali patirti tik tada, kai dirba tai, ką renkasi remdamasis savo paties jausmais.

Taigi siekdamas išsaugoti meilę, susilaukti pritarimo ir palaikymo, individas perkelia vertybių lokusą į kitus, išmoksta nepasitikėti savo paties patyrimu ar jo nepaisyti. Žmogus “išmoksta iš kitų daugelį suvoktų vertybių, priima jas kaip savas, nors jos gali smarkiai skirtis nuo to, ką jis pats patiria. Kadangi šios sąvokos nepagrįstos jo paties vertinimu, jos būna fiksuotos ir sustabarėjusios, o ne lanksčios ir kintančios” [Rogers, 1969, p. 245]. Būtent neatitikimas tarp to, ką individas patiria, tarp jo vertybių intelektualiosios struktūros ir neįsisąmoninto vertinimo proceso lemia šiuolaikinio žmogaus susvetimėjimą savo paties atžvilgiu. Tai, pasak K. Rogerso, yra pagrindinė psichoterapijos problema.

K. Rogerso nuomone, psichoterapijos procese atkuriamas žmogaus kontaktas su savo paties vertinimais ir vertybėmis. Individas skatinamas įsisąmoninti savo patyrimus, į juos atsižvelgti ir jais grįžti vertinimus. Tad šiuo požiūriu brandaus žmogaus vertinimai panašūs į kūdikio – jie pagrįsti tiesioginiu patyrimu, lankstūs, gali kisti keičiantis situacijai. Brandžios asmenybės vertinimai skiriasi nuo kūdikio vertinimų tuo, kad pirmieji yra įsisąmoninti ir labiau diferencijuoti.

Svarbu pažymėti, kad K. Rogersas, skirtingai nuo kitų minėtų autorių, faktiškai sutapatina vertinimo ir vertybių sąvokas, tad jam pastaroji neturi ontologinės prasmės.

A. Maslow, kalbėdamas apie save aktualizuojančius žmones, teigia, kad jų gyvenime faktai tampa tapatūs vertybėms: “Aprašomas ir suvokiamas pasaulis tampa tapatus vertinamam ir pageidaujama pasauliui. Pasaulis, kuris yra, tampa pasauliu, kuris turi būti” [Maslow, 1979, 105 p.]. Save aktualizuojantiems žmonėms būdinga tai, kad jų vertybės inkorporuotos į savatį (*person's self*), ir kai šios vertybės pažeidžiamos, tuo pačiu pažeidžiamas pats žmogus. Šia prasme A. Maslow ir R. May'aus požiūriai panašūs: pastarasis autorius taip pat mano, kad žmogus gali susitapatinti su savo vertybėmis ir joms kylančią grėsmę išgyventi kaip grėsmę sau pačiam.

Kuo geriau žmogus pažįsta savo prigimtį, savo giliausius troškimus ir norus, tuo savaimingesniu tampa jo vertybių pasirinkimas. A. Maslow teigia, kad “savo paties gilios prigimties pažinimas tuo pat metu yra žmogiškosios prigimties apskritai pažinimas” [1979, p. 107]. Pažindamas save, suvokdamas savo vertybes, žmogus pajunta bendrumą su kitais, vis labiau juos prima ir vertina.

S. Jourardas taip pat laikosi nuomonės, kad bręsdamas žmogus tampa vis tolerantiškesnis kitų žmonių pažiūroms bei vertybėms: “Juo labiau jūs augate kaip asmenybė, tuo mažiau jus šokiruoja žmonės, kurie yra kitokie negu jūs. Ir daugeliu aspektų, juo labiau jūs augate, tuo labiau tampate panašus į visus. Aš sakau panašus, nes begyvenant ateina jausmai, baimės, abejonės ir liūdesys, kurie bendri visiems žmonėms, nes jie yra žmogiški” [Jourard, 1964, p. 437].

Tad kuo brandesnis žmogus, tuo jis geriau įsisažmonina savąias vertybes, yra joms atsidavęs ir sugeba jomis remtis priimdamas esminius sprendimus.

Egzistencinis vakuumas ir metapatologija

Individo santykis su vertybėmis, tai, kaip jam sekasi realizuoti jas gyvenime, dažnai lemia žmogaus pasitenkinimą gyvenimu, jo saviraiškos galimybes. Kai žmogus, realizuodamas vertybes, susiduria su sunkumais ir patiria vertybių frustraciją, jis atsiduria egzistenciniame vakuume. Šia prasme didžiąja dalimi sutampa A. Maslow ir V. Franklio požiūriai – abu autoriai teigia, kad žmogaus nesugebėjimas gyventi remiantis savosiomis vertybėmis sukelia sutrikimus, kuriuos A. Maslow vadina metapatologija, V. Franklis – noogenine neuroze.

A. Maslow teigia, jog jei vertybės yra instinktyvios prigimties, vadinasi, jos būtinos, “kad 1) būtų išvengta ligos, 2) būtų pasiektas visiškas žmogiškumas ir augimas” [1979, p. 305]. Kai žmogus yra atskirtas nuo vertybių apskritai ar nuo kai kurių konkrečių esminių vertybių, jis išgyvena būseną, kurią A. Maslow vadina metapatologija. Metapatologija pasireiškia vienatvės, nevilties, nuobodulio, apatijos, beprasmybės išgyvenimais. Žmogus nebejaucia gyvenimo džiaugsmo, abejoja savo paties ir gyvenimo apskritai vertingumu. Priklausomai nuo to, kokių konkrečių vertybių realizavimas yra užblokuotas,

metapatologijos pasireiškimai gali skirtis. Pavyzdžiui, jei žmogui nepavyksta realizuoti tiesos, kaip vertybės, jis tampa nepasitikinčiu, skeptišku, cinišku, jei užblokuojamas jo gerumas, žmogus tampa nihilistu, savanaudžiu ir pan.

A. Maslow teigia, kad tokius neigiamus socialinius reiškinius, kaip prievarta, abejingumas, susvetimėjimas, sukelia idealizmo frustracija. Taigi jaunimo, kuriam tarsi nieko netrūksta, negatyvistiškas elgesys kyla, viena vertus, iš nuolatinio ieškojimo, kuo tikėti, antra vertus, iš pykčio dėl patiriamo nusivylimo. Ši “vertybių bada”, pasak A. Maslow, gali sukelti ir išorinės, ir vidinės priežastys. Žmonės bijo aukštesniųjų vertybių ir savyje pačiuose, ir išorėje, jie nuo jų ginasi. Vengti vertybių verčia ir nepilnavertiškumo jausmas, ir baimė būti priblokštam tų vertybių didingumo.

V. Franklis galimybę realizuoti esmines vertybes ir jomis remtis taip pat laiko gyvybiškai svarbiu dalyku. Jis teigia, kad greta psichogeninių neurozių, kurias sukelia konfliktai tarp skirtingų potraukių, egzistuoja ir noogeninės neurozės, sukeltos egzistencinio vakuumo – “kolizijos tarp skirtingų vertybių, arba neatlyginamo tos hierarchiškai aukščiausios vertybės – esminės gyvenimo prasmės – troškimo ir ieškojimo” [Frankl, 1967, p. 43]. V. Franklio nuomone, egzistencinis vakuumas nereiškia liguistumo: abejojimas, ar gyvenimas turi prasmę, yra egzistencinė desperacija, dvasios negalia, o ne psichikos liga. Gyvenimo prasmės ieškojimas, net abejojant, ar ji apskritai egzistuoja, yra žmogiškas, o ne patologiškas. Pagalbą žmogui, išgyvenančiam noogeninę neurozę, gali suteikti logoterapija – psichoterapija, sutelkta į dvasią, į pagalbą žmogui rasti gyvenimo prasmę.

Vertybės psichoterapijoje. Psichoterapeuto vertybės

Kaip buvo minėta ankstesniame skyriuje, žmogaus nesugebėjimas gyventi remiantis savosiomis vertybėmis, vertybių frustracija sąlygoja jo gyvenimo džiaugsmo, prasmės praradimą ir kitus su tuo susijusius sutrikimus. Tad santykis su vertybėmis, jų realizavimas kasdieniniame gyvenime yra būtinas humanistiškai orientuotos psichoterapijos elementas. Psichoterapeutas darbe neišvengiamai – tiesiogiai ar netiesiogiai – susiduria su vertybių problema. Jo paties vertybės ir tai, kaip jis sugeba dirbti su kliento vertybėmis (kurios, beje, gali ryškiai skirtis nuo paties psichoterapeuto vertybių), daugiausia lemia psi-

choterapijos proceso tėkmę ir sėkmę, todėl svarbu giliau panagrinėti psichoterapeuto vertybes, tai, kaip jos atsiskleidžia profesinėje jo veikloje.

Prasminga išskirti du psichoterapeuto vertybių klausimo aspektus – proceso ir turinio.

Proceso aspektas – tai psichoterapeuto santykis su savosiomis vertybėmis, neatsižvelgiant į konkrečias vertybes, t. y. jų turinį. Idealiu atveju psichoterapeutas yra įsisąmoninęs savo vertybes ir joms atsidavęs, ištikimas. Įsisąmoninęs savo vertybes žmogus gyvena aktyviai – sąmoningai priimdamas sprendimus ir rinkdamasis, o ne reaktyviai – atsiliepdamas į tai, kas vyksta aplinkoje, ir taikydamasis prie jos reikalavimų. Tam, kad psichoterapeutas būtų nuolat įsisąmoninęs savąsias vertybes, jis kartais turi užduoti sau klausimus: “Ką aš dabar darau? Ar mano elgesys atitinka tai, ką aš laiku esant teisinga? Kaip aš nusprendžiu, kurie dalykai man yra iš tiesų svarbūs, kaip aš juos atskiriu nuo to, kas mažiau svarbu?” Tai padeda išlaikyti esmines vertybes savo dėmesio lauke.

Ištikimybės, arba atsidavimo, vertybėms sąvoką vaizdžiai nusako M. Liuterio frazė: “Čia aš stoviu. Negaliu daryti nieko kita” (“Here I stand. I can do no other”) [cit. pagal Wheeler, 1992]. Tam, kad žmogaus elgesys (šiuo atveju – psichoterapeuto profesinis elgesys) būtų grindžiamas vertybėmis, žmogus turi būti ne tik įsisąmoninęs savo vertybes, bet ir pasiryžęs joms nenusižengti.

Šiame kontekste labai svarbus vertybių autentiškumo klausimas. Čia turiau omenyje tai, kad vertybės tik tada gali turėti įtakos elgesiui, kai jos yra ne deklaruojamos, o tikrai žmogaus priimtos, integruotos į asmenybės struktūrą, tarsi persmelkusios visą asmenybę. A. Maslow rašė: “Mes atliekame naują eksperimentą, atskirdami *vertybes, kaip faktus*, nuo *vertybių, kaip norų*, tikėdamiesi atrasti vertybes, kuriomis galime tikėti, todėl, kad jos yra tiesa, o ne todėl, kad jos yra malonumą teikiančios iliuzijos” [1979, p. 145]. Net pačios tauriausios, “gražiausiai skambančios” vertybės nekeičia žmogaus elgesio, jei jos netampa integruota asmenybės dalimi, nepaveikia žmogaus visapusiškai – jo jausmų, proto, valios: “Tik tada, kai abstrakti idėja paliečia gilesnius emocinius ir prasminius lygmenis, žinojimas įgauna galios mus paveikti. Ypatinga dvasinių tiesų, galinčių persmelkti ir integruoti visumą bei suteikti svertą tikrajai žmogiškai galiai, prigimtis negali būti pažymėta dvimačiame atsietų žinių žemėlapyje” [Schmookler, 1988, p. 30].

Vertybių turinio aspektas – tai konkrečios vertybės, kurias psichotera-

peutas turėtų būti įsisąmoninės ir joms atsidavęs, kuriomis jis turėtų vadovautis gyvenime ir darbe.

Įvairūs autoriai nurodo skirtingas vertybes, kuriomis psichoterapeutai turėtų remtis darbe. S. Jourardas kalba apie psichoterapeuta „atsidavimą laisvės, visybiškumo (*wholeness*) ir augimo vertybėms“ [1968, p. 57], taip pat apie jo tikėjamą paciento galimybes: „Tikėjimas ir viltis ne sąlygoja gijimą (*healing*), jie ir yra gijimas“ [1968, p. 68]. R. May'us, kaip jau buvo minėta, svarbiausia vertybe laiko drąsą. K. Rogersas kalba apie besąlygišką pagarbą, kaip apie esminę psichoterapijos sąlygą ir veiksni. Pažvelkime, kokį vaidmenį kiekviena iš čia išvardintų vertybių atlieka psichoterapijos procese.

Psichoterapeuta, priskiriančio save prie humanistinės psichologijos šalininkų, tikėjimas kliento galimybes bręsti kaip asmenybei ir realizuoti savo galias yra būtinas „pagal apibrėžimą“ – jis yra šios teorinės orientacijos esmė. Tikėdamas kliento galimybes, jo vidine išmintimi, psichoterapeutas padeda jam pačiam rasti atsakymus į esminius klausimus, „mobilizuoti savo dvasią“ [Jourard, 1964], „pereiti nuo rėmimosi aplinka prie rėmimosi savimi“ [Perls, 1972]. Walsh (1976) taip aprašo savo paties patyrimą, gautą dalyvaujant humanistinės orientacijos psichoterapijoje: „Kai padidėjo mano paties tikėjimas šiuo (vidiniu) šaltiniu, aš ėmiau vertinti tvirtinimą, kad atsakymai glūdi viduje ir kad augimo patyrimas – tai pripažinimas to, ką mes jau žinome“. Taigi „psichoterapeuta tikėjimas kenčiančio žmogaus galimybes išplėsti jo egzistenciją ‘ribojančias’ sąlygas yra svarbiausias dalykas“ [Jourard, 1964, p. 59].

Su tikėjimu susijusi kita svarbi vertybė – pagarpa. Psichoterapeuta ir kliento santykiuose ji pasireškia tuo, kad pirmasis vertina ir gerbia kito nuomonę, jo vertybes ir pasirinkimus, net jei šie ir skiriasi nuo jo paties įsitikinimų. Tai turinio aspektas. Proceso aspektu pagarpa klientui reiskia sugebėjimą leisti jam pasirinkiti savo tempą, neskubinti jo sprendimų, neinterpretuoti. Pastatrasis momentas – susilaikymas nuo interpretavimo – taip pat būtinas humanistinės orientacijos psichoterapijos atributas. Psichoterapeutas pripažįsta, kad kiekvienas žmogus yra geriausias savo paties patyrimų ekspertas, tad gerbia kliento išgyvenimus ir priima juos tokius, kaip apie juos pasakoja klientas. Be to, pagarpa klientui leidžia psichoterapeutui išgyventi su juo santykį „aš–tu“, užmegzti su juo nuoširdų dialogą, kuris, daugelio autorių nuomone, yra pats savaime gydantis veiksnys.

Su pagarba susijusi tolerancija kliento kitoniškumui, gebėjimas priimti jo vertybes, neprimetant jam savųjų. Knygoje “Meilė ir valia” R. May’us rašo: “Moralės problema yra nepaliaujamos pastangos *rasti savus įsitikinimus ir tuo pačiu metu pripažinti, kad juose visada bus savęs iškelimo ir nukrypimo elementai*. Čia svarbu, kad ir psichoterapeutai, ir moralūs piliečiai laikytųsi Sokrato nuolankumo principo” [1969, p. 156, išskirta autoriaus]. Būti nuolankiam šiame kontekste reiškia pripažinti savo ir kitų žmonių vertybių bei įsitikinimų lygiavertiškumą. Neprimeddamas vertybių, psichoterapeutas padeda klientui įsisąmoninti ir atrasti savąsias ir jomis remtis, pasak F. Perlo, “stovėti ant savo dviejų kojų” [Perls, 1972].

Drąsa, kaip vertybė, psichoterapijos procese pasireiškia keliais aspektais. Pirma, tai psichoterapeuto drąsa susidurti su savo paties egzistencine situacija, savo jausmais, iškylančiais dirbant su kenčiančiu žmogumi. Bijodamas savo paties skausmingų išgyvenimų, psichoterapeutas gali vengti tokių kliento gyvenimo sričių, kuriose jis pats jaučiasi nesaugiai ar kurios gali sukelti jam nemalonius jausmus. Tad šia prasme drąsa – tai gebėjimas priimti savo paties išgyvenimus, susidurti su kliento kančia jos nevengiant.

Kitą drąsos aspektą galima sieti su anksčiau pateikta R. May’aus citata apie tai, jog drąsos priešybė – konformizmas. Psichoterapijoje tai reikštų, kad psichoterapeutas, nepriklausomai nuo aplinkos spaudimo, yra ištikimas savo vertybėms ir padeda klientui likti ištikimam jo pasirinkimams bei įsitikinimams. Tuo būdu, pasak P. Tilicho, “drąsa atveria kelią į buvimą. Jei žmogus neturi drąsos būti, jis praranda savo buvimą” [cit. pagal R. May, 1983].

Pabaigoje noriu grįžti prie dar vieno svarbaus psichoterapeuto santykio su vertybėmis aspekto – klausimo apie tai, kokią vietą jo gyvenime užima profesinė veikla. Darbas psichoterapeutui gali būti pragyvenimo šaltinis, būdas kontroliuoti ir veikti kitus, jausti savo pranašumą ar galimybę realizuoti savąsias vertybes. Priklausomai nuo to, ką žmogui iš tikrųjų reiškia būti psichoterapeutu, jis gali manipuliuoti klientais, pasinaudoti jais spręsdamas savo problemas arba vesti juos brandesnio buvimo, gyvenimo pilnatvės link.

Literatūra

1. Assagioli, R. *The Act of Will*. 1987.
2. Frankl, V. *Psychotherapy and Existentialism*. 1967.
3. Frankl, V. *The Doctor and the Soul*. 1973.
4. Goble, F. G. *The Third Force. The Psychology of Abraham Maslow*. 1976.
5. Juorard, S. *The Transparent Self*. 1964.
6. Maslow, A. *Motivation and Personality*. 1970.
7. Maslow, A. *The Farther Reaches of Human Nature*. 1979.
8. May, R. *Man's Search for Himself*, 1953.
9. May, R. *Love and Will*. 1969.
10. May, R. *The Courage to Create*. 1975.
11. May, R. *The Meaning of Anxiety*. 1977.
12. May, R. *The Discovery of Being*. 1983.
13. Perls, F. *Gestalt Therapy Verbatim*. 1972.
14. Rogers, C. *Client Centered Therapy*. 1965.
15. Rogers, C. *On Becoming a Person*. 1969.
16. Rogers, C. *Freedom to Learn*. 1969.
17. Schmookler, A. B. *Out of Weakness*. 1988.
18. Walsh, R. N. *Reflections on Psychotherapy // Journal of Transpersonal Psychology*. 1976. Vol. 8(2). P. 100–111.
19. Wheeler, G. *Gestalt Ethics // Gestalt Therapy*. New York: Gardner Press, Inc., 1992.

THE PROBLEM OF VALUES IN HUMANISTIC AND EXISTENTIAL PSYCHOLOGY

VITALIJA LEPEŠKIENĖ

Summary

In the article perspectives of the representatives of humanistic (C. Rogers, A. Maslow) and existential psychology (V. Frankl, R. May) towards the issue of values are discussed. Though the authors assert that values and individuals' relations to them are essential in human life, none of them gives an articulated definition of the concept. Representatives of humanistic and existential psychology strongly disagree about the locus of the values: A. Maslow maintains that values are of an intrinsic, biological nature while V. Frankl and R. May assert that values are not given to us by nature and are, rather, raised to us as tasks to be fulfilled. All the authors agree that failure to fulfill one's values leads to serious psychological disorders that are not pathological but rather a part of the human condition. A therapist's relation to his/her own values is claimed to be the crucial factor affecting his/her professional life as well as the process and content of therapy.