

PASAULYJE PARDUOTA DAUGIAU NEI
TRYŠ MILIJONAI EGZEMPLIORIŲ

IŠDRĮSK BŪTI LAIMINGAS

Jaunuolio ir filosofo pokalbis
apie tikrosios laimės paieškas

PASAULINIO
BESTSELERIO
IŠDRĮSK BŪTI
NEMĖGSTAMAS
AUTORIŲ KNYGA

ICHIRO KISHIMI ir FUMITAKE KOGA

baltos lankos

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

Išdrįsk būti laimingas

Jaunuolio ir filosofo pokalbis apie
tikrosios laimės paieškas

Iš anglų kalbos vertė Kasparas Pocius

baltos lankos

Autorių pastaba

Nors Alfredas Adleris, kaip ir Sigmundas Freudas bei Carlas Gustavas Jungas, yra laikomas viena svarbiausių psichologijos pasaulio figūrų, jo didybė daugybę metų buvo pamiršta. Šioje knygoje pateikiamas įvadas į, kaip sakoma, savąjį laiką šimtmečiu pralenkusias Adlerio idėjas, tam panaudojama tradicinė graikų filosofijoje aptinkama forma – jaunuolio ir filosofo pokalbis.

Knygoje pasirodantys veikėjai – tai filosofas, užsiimantis graikų filosofijos bei Adlerio psichologijos studijomis, bei savo gyvenimą pesimistiškai vertinantis jaunuolis. Ankstesniame veikale „Išdrįsk būti nemėgstamas“ jaunuolis filosofo klausinėjo, ką šis turi omenyje, kai remdamasis Adleriu tvirtina, jog žmonės gali keistis. Ir ne tik – jie gali atrasti laimę. Filosofas atsakė taip:

Vidinių problemų nėra. Visos problemos – tarpasmeninių santykių problemos. Nereikia bijoti būti nemėgstamam. Jei esi nemėgstamas kitų žmonių, esi laisvas. Tau trūksta ne kompetencijos. Tau trūksta tik drąsos. Nėra nei praeities, nei ateities. Yra tik čia ir dabar.

Jaunuolis nuolat reiškė nepasitenkinimą tokiais radikalais teiginiais. Tačiau suvokęs Adlerio „bendruomeniškumo

jausmo“ idėją, jis ėmė pritarti filosofo žodžiams ir apsisprendė keistis.

Šioje knygoje aprašyti įvykiai vyksta po trejų metų. Jaunuolis tampa mokytoju ir siekia praktiškai pritaikyti Adlerio idėjas, bet vėl ima šauktis filosofo. „Adlerio psichologija – tai tik aibė tuščių teorijų. Tu bandai sugundyti jaunos žmones Adlerio idėjomis ir taip juos tvirkini. Aš turiu nususukti nuo tokių pavojingų minčių“, – taip kalba jaunuolis.

Kokiu keliu eidami atrasime ankstesnėje knygoje aprašytą laimę? Ar idealistiškai skambančias Adlerio idėjas išties galima pritaikyti praktikoje? Koks buvo didžiausias Adlerio gyvenimo pasirinkimas?

Štai tiek galime pasakyti apie dviejų dalių veikalą, kuriame tyrinėjama Alfredo Adlerio idėjų ir jo drąsa paremtos psichologijos esmė. Ne tik maištingą jaunuolį, abejojusį ir reiškusį nepasitenkinimą Adlerio psichologija, bet ir jus kviečiame įsitikinti tuo, kad mums gyvenime reikia ypatingos drąsos.

I dalis

Tas blogas žmogus ir vargšas aš

Filosofo studija mažai kuo
pasikeitė nuo tada, kai jaunuolis
joje apsilankė prieš trejetą metų.
Atskirų nebaigto rankraščio
lapų krūva pūpsojo ant jo daug
mačiusio stalo. Ant tos krūvos,
galbūt bijant, kad lapus išblaškys
vėjas, buvo paguldytas senovinis
plunksnakotis, papuoštas auksiniu
ornamentu. Visa tai jaunuoliui
buvo pažįstama: jis jautėsi tarsi
savame kambaryje. Jis pastebėjo
keletą knygų, kurias turėjo ir
pats, – vieną iš jų tik prieš savaitę
buvo baigęs skaityti. Nostalgiskai
spoksodamas į knygų lentyną
per visą sieną, jaunuolis giliai
atsikvėpė. „Kad tik nepasijusčiau
pernelyg patogiai. Turiu judėti
pirmyn.“

Ugdymo tikslas – saviklio va

FILOSOFAS: Na, nuo ko pradėsime?

JAUNUOLIS: Šiuo metu labiausiai man kelia nerimą ugdymo problemos. Noriu atskleisti Adlerio idėjines prieštaras kalbant apie ugdymą. Esama daugybės Adlerio idėjų, kurios iš principo nėra suderinamos su ugdymu.

FILOSOFAS: Aišku. Skamba įdomiai.

JAUNUOLIS: Adlerio psichologijoje einama vadinamojo užduočių atskyrimo keliu, ar ne? Viskas, kas gyvenime pasirodo ar įvyksta, vertinama svarstant: „kieno tai užduotis?“ ir skirstoma į „mano užduotis“ bei „kitų žmonių užduotis“. Pavyzdžiui, tarkime, manęs nemėgsta mano viršininkas. Suprantama, kad dėl to nesijaučiu gerai. Būtų normalu dėti šiek tiek pastangų, kad būtum jo labiau mėgstamas ir palaikomas.

Bet Adleris mano, kad dėti tokių pastangų nereikia. Ką apie mano kalbėjimą, elgesį ir apie mane patį mano kiti žmonės (šiuo atveju – mano bosas)? Galvoti apie tai yra boso (arba kitų žmonių) užduotis, to kontroliuoti aš negaliu. Kad ir kiek mėginčiau įgyti savo boso malonę, jis tiesiog manęs nemėgsta, ir viskas.

Šiuo atveju Adleris sako: jūs negyvenate tam, kad tenkintumėte kitų žmonių lūkesčius. Kiti žmonės negyvena tam, kad tenkintų jūsų lūkesčius. Nebijokite kitų žmonių žvilgsnių, nekreipkite dėmesio į jų vertinimus ir nesiekite jų pripažinimo. Tiesiog rinkitės kelią, kuris jums labiausiai tinka ir kuriuo tikite. Dar daugiau, neturite kištis į tai, kaip savo užduotis atlieka kiti, ir neturite leisti kitiems kištis į tai, kaip savo užduotis atliekate jūs. Tiems, kurie Adlerio psichologijoje dar yra naujokai, ši koncepcija daro didelę įtaką.

FILOSOFAS: Tai tiesa. Galimybė „atskirti užduotis“ iš esmės lemia tarpasmeninių santykių problemų mažėjimą.

JAUNUOLIS: Taip pat sakei, kad lengva nustatyti, kam kurią užduotį privalu atlikti. Turėčiau klausti, kas naudosis tam tikro pasirinkimo vaisiais. Ar gerai tave supratau?

FILOSOFAS: Taip.

JAUNUOLIS: Tada panaudojai besimokančio vaiko pavyzdį. Vaikas nesimoko. Jo tėvai nerimauja dėl jo ateities ir rėkauja, kad jis sėstų prie knygų. Bet kas gi valgys nesimokymo vaisius – tai yra kas bus kaltas, jei jam nepavyks įstoti į svajonių universitetą ar bus sunkiau susirasti darbą? Kad ir kaip žiūrėsi, kaltas bus pats vaikas, o ne jo tėvai. Kitaip tariant, mokytis yra vaiko užduotis, o jo tėvai neturėtų kištis. Ar kol kas kalbu gerai?

FILOSOFAS: Taip.

JAUNUOLIS: Štai kur kyla didžiulė abejonė. Mokytis yra vaiko užduotis. Į tai, kaip vaikas atlieka užduotis, nevalia kištis. Bet jei taip, tai ką mes vadiname ugdymu? Koks gi mūsų,

mokytojų, darbas? Jei samprotautume taip, kaip samprotauji tu, tai manytume, kad mes, mokytojai, verčiantys vaikus mokytis, tesame pažeidėjų gauja, besikišanti į tai, kaip jie atlieka savo užduotis! Na, kaip atsakysi?

FILOSOFAS: Na, šis klausimas iškyla man apie Adlerio idėjas diskutuojant su mokytojais. Mokytis išties yra vaiko užduotis. Niekam neleistina kištis į tai, kaip ji atliekama, netgi tėvams. Jei „užduočių atskyrimas“, apie kurį kalba Adleris, suvokiamas siaurai, tai bet koks ugdymas tampa kišimusi į tai, kaip atliekamos kitų žmonių užduotys, dėl to toks elgesys laikomas kritikuotinu. Tačiau joks kitas psichologas tais laikais taip nesirūpino ugdymu kaip Adleris. Adlerio manymu, ugdymas yra ne vien svarbiausia užduotis – su juo jis siejo didžiausias viltis.

JAUNUOLIS: Hm. Ar galėtum kalbėti konkrečiau?

FILOSOFAS: Tarkime, Adlerio psichologijoje konsultavimas traktuojamas ne kaip gydymas, o kaip perauklėjimas.

JAUNUOLIS: Perauklėjimas?

FILOSOFAS: Taip. Konsultavimas ir vaikų ugdymas iš esmės yra tapatūs. Konsultantas yra mokytojas, o mokytojas – konsultantas. Galima mąstyti ir taip.

JAUNUOLIS: Cha. To nežinojau. Nenutuokiau esąs konsultantas! Ką, po galais, tai reiškia?

FILOSOFAS: Tai svarbu. Prieš tęsdami diskusiją kai ką pasiaiškinkime. Pirmiausia koks yra ugdymo tiek namie, tiek mokykloje tikslas? Ką apie tai manai?

JAUNUOLIS: To negalima pasakyti keliais žodžiais. Tai žinojimo plėtra mokantis, socialinių įgūdžių įgijimas, leidžiantis plėtotis asmenybėms, kurios turi teisingumo jausmą, yra stiprios sielos ir kūno...

FILOSOFAS: Taip, visi šie tikslai svarbūs, bet pažiūrėkime į visa tai plačiau. Kaip mes norime išugdyti savo vaikus?

JAUNUOLIS: Kad jie taptų nepriklausomais suaugusiaisiais.

FILOSOFAS: Taip. Trumpai tariant, ugdymo tikslas yra saviklio.

JAUNUOLIS: Saviklio... Na, manau, galima pasakyti ir taip.

FILOSOFAS: Adlerio psichologijoje visi žmonės laikomi tokio-
mis būtybėmis, kurios gyvena trokšdamos išvengti bejėgys-
tę skatinančių gyvenimo aplinkybių ir tobulėti. Tai yra „siekti
viršenybės“. Kūdikis išmoksta atsistoti ant kojų, pradeda kal-
bėti ir įgyja gebėjimą bendrauti su aplinkiniais. Kitaip tariant,
visi žmonės siekia išsilaivinti iš savo bejėgiškumo ir nelais-
vės ir trokšta pasikliauti savimi. Tai yra esminiai jų troškimai.

JAUNUOLIS: Taigi, ugdymas turi skatinti tokią savikliovą?

FILOSOFAS: Būtent. Kad vaikai augtų stiprūs fiziškai ir tuo pat
metu įgytų saviklios savojoje bendruomenėje, jiems priva-
lu sužinoti visą aibę dalykų. Jiems reikalingi socialiniai įgū-
džiai ir tavo minėtas teisingumo jausmas, jiems galbūt reika-
lingos žinios ir kiti dalykai. Žinoma, to, ko jie nežino, juos turi
išmokyti žinantys žmonės. Prie ugdymo turi prisidėti jų aplin-
kiniai. Ugdymas – ne kišimasis, bet pagalba ugdant savikliovą.

JAUNUOLIS: Man atrodo, kad tu beviltiškai stengiesi viską perfrazuoti!

FILOSOFAS: Pavyzdžiui, kas nutiks, jei paleisti į pasaulį nežinodami jokių eismo taisyklių, nesuprasime, ką reiškia raudona ir žalia šviesa? Arba jei atsidursime prie vairo nemokėdami vairuoti? Savaime aišku, tokių taisyklių mokytis ir įgyti įgūdžių turime mokykloje. Tai – gyvenimo ir mirties klausimas, be to, galima sukelti pavojų ir kitų žmonių gyvybei. Galima pasakyti ir kitaip: jei Žemėje nebeliktų kitų žmonių, jei vienintelis gyvas išliktum tu, tuomet nebereikėtų jokio žinojimo, ugdytas taptų nebebūtinai. Tau nebereikėtų jokio žinojimo.

JAUNUOLIS: Ar žinojimą reikia įgyti dėl to, kad egzistuoja kiti žmonės, visuomenė?

FILOSOFAS: Taip! „Žinojimas“ šia prasme aprėpia ne tik mokslines studijas, bet ir tas žinias, kurios žmonėms reikalingos tam, kad jie laimingai gyventų. Trumpai tariant, sužinoma, kaip gyventi bendruomenėje, kaip bendrauti su kitais žmonėmis, kokia vieta toje bendruomenėje priklauso tau. Imi pažinti „mane“ ir „save“. Pažinti tikrąją žmogaus prigimtį, supranti, kaip jis turėtų gyventi. Adleris tokį žinojimą vadino „žmogaus pažinimu“.

JAUNUOLIS: Žmogaus pažinimas? Niekad anksčiau šios sąvokos nebuvau girdėjęs.

FILOSOFAS: Nemanau, kad būtum galėjęs ją girdėti. Tokio žmogaus pažinimo iš knygų neišmoksi – jį galima įgyti tik bendraujant su kitais žmonėmis. Šia prasme galima pasakyti,

kad mokykla, kur tave supa daugybė kitų, yra vieta, kurioje ugdymas yra prasmingesnis nei namie.

JAUNUOLIS: Taigi, sakai, kad ugdant svarbiausias dalykas yra tai, ką tu vadini žmogaus pažinimu?

FILOSOFAS: Teisingai. Tą patį galima pasakyti ir apie konsultavimą. Konsultantas padeda klientui įgyti saviklivos, ir jie kartu apmąsto, koks žmogaus pažinimas būtinas siekiant įgyti saviklivos. Ar atsimeni Adlerio psichologijos uždavinius, kuriuos aptarėme aną kartą? Elgesio uždavinių ir sielos uždavinių.

JAUNUOLIS: Taip, prisimenu juos. Esama dviejų elgesio uždavinių:

1. Pasikliauti savimi.
2. Harmoningai gyventi visuomenėje.

Taip pat esama dviejų uždavinių sielai, tokio elgesio ramsčiui:

1. Suvokti, kad *aš galiu*.
2. Įsisąmoninti, kad žmonės yra mano draugai.

Taigi, trumpai tariant, tu sakai, kad šie keturi dalykai yra vertingi ne tik konsultuojant, bet ir ugdant?

FILOSOFAS: Ir jie ne mažiau vertingi mums, suaugusiesiems, nes daugelis mūsų jaučia, kad gyvenimas yra sunkus. Daugelis suaugusiųjų atsiduria tokioje socialinėje aplinkoje, kad tampa nepajėgūs įgyvendinti šių uždavinių.

Jei nepaisysime uždavinio pasikliauti savimi, tai tiek ugdymo, tiek konsultavimo, tiek ugdomojo konsultavimo srityse labai greitai imsime veikti per prievartą.