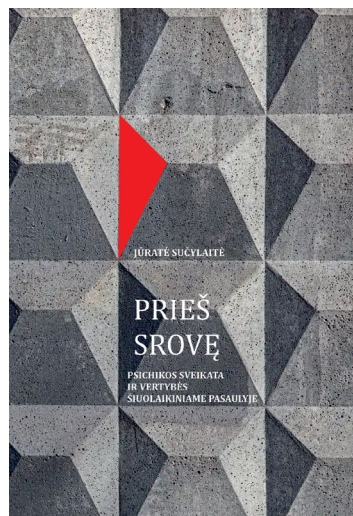


PRIEŠ SROVĘ AR PASROVIUI: BŪTIES VERTYBINĖS PAIEŠKOS

Brigita Kreivinienė

Klaipėdos universitetas

Jūratė Sučylaitė. *Prieš srovę. Psichikos sveikata ir vertybės šiuolaikiniame pasaulyje.* 2021. Klaipėdos universiteto leidykla



Gydytoja, psichiatrė, poezijos terapeutė pristatė šiemet išleistą monografiją „Prieš srovę“

(recenzantai: dr. Laima Sapiežinskienė, socialiniai mokslai, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuromokslų institutas, ir prof. dr. Tony’is Wall’as, Česterio universiteto Europos darnaus vystymosi ir verslo tyrimų padalinys, Jungtinė Karalystė).

Savalaikė monografija, kurioje autorė analizuoja keletą aktualių ir subtilių temų. Visos jos aktualizuotos COVID-19 pandemijos, kuri ne tik alina žmonijos psichosocialinius išteklius, bet ir kelia sudėtingus iššūkius žmogiškumui, ieškant savojo Aš, laikotarpiu. Šiandieniniame pasaulyje stebimas psichikos sveikatos klausimų aktualizavimas: apie tai kalbame, analizuojame augančius susirgimo skaičius, aptariame priežastis, ieškome žmogaus atsparumo taškų būties, gilesnių pajautų kontekste.

Pirmajame monografijos skyriuje autorė kalba apie žmogų globaliame pasaulyje, kaip etinio rūpesčio problemą. Jos teigimu, „visuomenės požiūris į žmogaus būtį yra fragmentiškas, nebeaprepiama visuma, mirties tema sukelia stiprų nejaukumo jausmą, tad stengiamasi išvengti diskusijų apie seno žmogaus negalią ar paliatyviosios slaugos ligoninėse gydomus asmenis, žmogaus išėjimą iš gyvenimo. Vengdami įsisąmoninti, kad mirtimi baigiasi kiekvieno žmogaus egzistencija, nesvarstome, kaip įprasminti savo gyvenimą, orientuojamės į malonumus ir įvairių poreikių tenkinimą. COVID-19 pandemijos metu, kai visuomenė regėjo su mirtimi susijusius vaizdus dažniau negu įprasta, paaiškėjo, kad trūksta dvasinių orientyrų, padedančių atsilaikyti, susidoroti su kylančiu nerimu“ (p. 12). Autorės nuomone, technologijų aplinkoje stebimas dvasingumo kitimas. Kyla klausimai, ar reikia saugoti tai, kas kinta ir traukiasi nuo mūsų? Autorė skatina žvelgti gilyn, analizuoti

savo ontologinę prigimtį, tikruosius mūsų sielas suvirpinančius poreikius. Vienam tai – poezijos skaitymas, kūryba, kitam – nuoširdus pokalbis prie kavos puodelio.

Monografijoje kalbama apie inertiškumą žmogaus gyvenime: tobulėjančios technologijos sudaro bendravimo, keitimosi informacija galimybes, kartu tai sukuria ir paralelinę bendravimo iliuziją, maskuoja gilesnių prasmių paieškas, dėl ko žmonės jaučiasi ištuštėję, kamuojami tikro, nuoširdaus bendravimo poreikio. Autorės teigimu, paieškos turi apimti ne tik dėmesį žmogui, jo gerumą, dvasinį grožį. Nepaneigiamas ir žmogaus patirčių kontekstas – tai neatsiejama nuo jo poreikio tarpti bendruomenėje, kurioje yra matomas, girdimas ir pripažįstamas kaip svarbi bendruomenės dalis. Kokia tai bendruomenė, kaip ją veikia kaita – analizuoti šiuos klausimus autorė ir kviečia. Pavyzdžiui, diskutuojama, ar darboholizmas – tai uolaus darbuotojo pasišventimas savo profesijai, anaipol ne. Greičiau tai tiesiog išlikimo konkrečioje bendruomenėje būdas, kad žmogus nebūtų nustumtas į gyvenimo paraštę. Sparti technologijų raida neišvengiamai didina veiklos apimtį, aktyvina gyvenimo būdą, žmogus veikiamas inertiško ritmo. Atrodytų, kad moderniosios technologijos padeda mums lengvai pasiekti vieni kitus, kita vertus, žmogus dar labiau tolsta nuo jausmų ir pojūčių darnos, mažėja sau ir brangiausiems žmonėms skiriamo laiko. Šis stygius užpildomas trumpalaikiais malonumo pojūčių sukeliančiais sensoriniais patyrimais, kurie dažnai taip pat yra modernių technologijų rezultatas. Autorė savo monografijoje ragina padiskutuoti, ar šiuolaikinis žmogus yra veržlus, orientuotas į technologijas, pasaulio užkariautojas, konkurencingas. Tame fone nuslopsta egzistenciniai stabtelėjimai, skatinantys įsividinti – matyti savo tikrąją esmę ir prasmę pasaulyje, savo unikalumą, kurti savastį. Šiandien šios vertybės atsidūrusios dėmesio pakraštyje. Darbas – dar viena mūsų dėmesio verta sritis. Didžiąją gyvenimo laiko dalį praleidamas darbe žmogus ne visada gali tą savo darbe praleistą laiką įvertinti. Autorė pristato Didžiojoje Britanijoje ir Nyderlanduose vykdytų apklausų duomenis, kurie, deja, atskleidė, kad net 40 proc. žmonių savo darbą laiko ne tik nereikalingu, bet net ir beprasmiu. Vadinasi, žmonės tiesiog prisitaiko prie aplinkos: turi darbą, nes jį reikia turėti, nepaisant jo beprasmybės pojūčio ir paskirties nebuvimo, pamažu perimant ir kitas diktuojamas nuostatas, susijusias su asmens verte, jo vertinimu ir jausmais. Autorė cituoja P. Aleksandravičiaus (2017) mintis, kad „globalizacija unifikuoja pasaulį, nuasmenina žmogų, skatina „tik į plotį krypstantį mąstymo vyksmą“, atsisako „krypties į gelmę“ ir nuvertina kultūros bei religijos autentiškumą“ (p. 67). Skatindama diskusiją įtraukia ir N. Kardelio mintis apie naujojo žmogaus tapsmą, kuris siejasi su naująja era, kai jis gebės riboti savo egoistinę ekspansyvumą dėl kitų žmonių bei gyvybės planetoje.

Autorė siūlo mažinti nerimo jausmų išgyvenimus keletu svarbių egzistencinių stabtelėjimų kryptimis. Pirmiausia neventi istorinių, politinių traumos naratyvų.

Šioms traumoms ir išgyvenimams gydyti pasitelkti meną ir kitas išraiškas. Orientuotis į emocinę paramą, giluminės kalbos poreikį, žmogaus orumo ir unikalumo patvirtinimą. Etinis rūpestis dėl Žemės, etinių problemų reflektavimas suvokiamas kaip žadinantis humanistinę pajautą.

Skyriuje apie išmaniają aplinką autorė kviečia padiskutuoti apie socialinius tinklus, jų įtaką žmogaus gyvenimui. Kartu analizuoja išmaniosios aplinkos poveikį žmogaus ir poezijos santykiui, pavyzdžiui, skaitydamas eilėraščių ekrane žmogus atitolsta, išlaiko atstumą – tampa vertintoju. Tuo tarpu skaitant popieriniu formatu išleistas eiles analizė glaudžiau susieta su skaitytoju: vidumi labiau išjausta, asmeniškesnė, atskleidžianti individualias patirtis. Terapijos požiūriu tai ypač aktualu, juk autorė ir kviečia skaitytoją neskubėti, leisti į tikrųjų gelmių paieškas bei atradimus. Tuo tarpu kompiuterio ekranas mus tarsi užprogramuoja greitesniam, gal net vartotojiškam santykiui, kas analizuojamame kontekste ne visai tinkama.

Šią temą tęsia ir diskusijoje apie pozityvumo stoką, tapatybės paieškas. Kaip psichiatrė ir poezijos terapeutė ji analizuoja žmogaus percepcijas žiniasklaidos žinutėse ir informaciniame sraute. Kalbama apie vaikams kylančią riziką susirgti depresija, kai šis kontekstas paveikia ir suaugusius šeimos narius: mamų / tėvų profesinį perdegimą, depresiją, socialinius iššūkius, kaip bedarbystės situacija ir panašiai. Atsparą šiandieniniame pasaulyje autorė mato gamtojautoje ir dalijasi savo patirtimi, kai gamta vaikams asocijuojasi su stiprybe, teigiamu su tėvais praleistu laiku ir rekreacine priemone, siekiant stiprinti savo psichinę sveikatą. Poezijos terapijoje gamtojauta gali būti puikiai išplėtota ir integruota. Autorė dalijasi įžvalgomis, kaip psichinės traumos gali nuskurdinti žmogų, sutrikdyti jo tolesnę raidą, tad ypač svarbu atrasti buvimo, gamtojautos, ryšio su istorine atmintimi prasmę. Jausti patį save svarbu, kai atsiveriame ir neignoruojame jausmų, stengiamės juos pažinti ir suprasti.

J. Sučylaitė savo monografijoje iškelia ir šiandienos kontekste ypač aktualizuotą profesinio perdegimo bei psichosomatinių sutrikimų tematiką. Daugiausia erdvės diskusijai tenka Aš tapatumo krizei – tiek savo paties, tiek ir profesijos, santykių su kitais žmonėmis atžvilgiu. Tuo tarpu poezija, autorės nuomone, galėtų būti atspirties taškas savęs atradimo link. Poezijos terapeutė šį procesą mato kaip nusilpusių jausmų su savimi ir ryšio su aplinka išdavą. Poezija čia gali pagelbėti ne tik ieškant savęs, gilinantį į save, atveriant savo emocinę erdvę, bet ir pasitar-nauti kaip išsilaisvinimas, ryšio su aplinka ir sau svarbiais žmonėmis atkūrimas. Ji kalba iš esmės apie „per-degimo“ ir „degimo“ sampratą, nes „degimas“ sietinas su nebaigtine žmogaus būseną, tai ne savęs išdalijimas, o vidinio vientisumo pajautos praradimas, susvetimėjimas savo jausmų atžvilgiu, jų identifikavimo problema. Jai vystantis žmogus praranda bendravimo su kitais prasmę. Jo gyvenime įvykusios psichotraumos ypač veikia savivertę, natūralu, kad žmogui gali trūkti žinių, kaip

tai galima įveikti. Įvairios psichologinės krizės dažnai atsiliepia ir net atpažįstamos iš fizinių kūno simptomų – konflikto su savimi, kalbos nuskurdimo, įtampos ir kt. Autorė knygoje dalijasi savo išvalgomis, kad daugelis jos konsultuočių pacientų ir buvo spartaus gyvenimo tempo, perdegimo ar degimo palaužti žmonės, kurie laukia vilties, įkvėpimo. Jiems reikia ne atsipalaidavimo, o gyvasties atkuriant savo jausmus ir savistabą. J. Sučylaitė grįžta prie vartotojiškumo – greito asmens pasitenkinimo – sensoriniuose kambariuose, kituose malonumų centruose, kurių paskirtis – užtikrinti trumpalaikį džiaugsmą. Jos teigimu, tai žmogų niveliuoja. Kūrybiniai žaidimai poezijos terapijoje – viena iš priemonių, leidžianti susigrąžinti prarastą esmę, pažinti save, atrasti, kur slypi savo vertės praradimo glūdumos, suvokti, kaip buvo sunaikintas empatiškumas. Jos teigimu, žmonės bijo pažinti savo neigiamus jausmus, emocijas. Jie linkę atsiskirti nuo šios jausminės srities ir maskuojasi pavienėmis džiugesio pajautomis. Tuo tarpu J. Sučylaitės pristatomas refleksinis savęs pažinimo ir auginimo būdas orientuotas į pokytį pozityvumo link – geresnės vidinės būklės ir tarpusavio santykių auginimo.

J. Sučylaitės monografija yra ne tik puiki terapinė priemonė kiekvienam, ieškančiam gilesnių patyrimų, ją skaitant susidaro įspūdis, kad ir pats dalyvauji / įsitrauki į analizuojamą diskusiją, esi šio modernaus pasaulinio konstrukto dalis. Knyga skirta skaityti lėtai, neskubant, vis sugrįžtant atgal. Tai ne žinių suteikimo versmė, greičiau savęs, savo jausmų permąstymas, grįžimas į tai, kas mums svarbu, tai asmeninių, vertybinių santykių su savimi ir kitais paieškos. Ar mums pavyks atrasti tai, ko ieškome? Tai priklauso nuo kiekvieno iš mūsų. Esu įsitikinusi, kad visi, perskaitę šią monografiją, susigrąžins savo jausmus. Monografijoje daug dvasinės gilumos, kurios mūsų širdys moderniaame pasaulyje taip ilgisi. Ši puiki knyga skirta kiekvienam, ne tik tam, kuris siekia išgyventi skaitydamas kitų istorijas, dalyvauti psichoterapijos procese, bet ir tiems, kurie jaučiasi vieniši, ieško atspirties, kad išgyventų, imtų ieškoti gyvenimo prasmingumo panirę į jausminę sritį. Kaip sako autorė – neišgyventi jausmai tolygūs savęs praradimui. Gero skaitymo.