

Asmenybės raidos teorija: poreikis atleisti

Danguolė Beresnevičienė

Profesorė habilituota socialinių mokslų (psichologijos) daktarė
Vilniaus pedagoginio universiteto
Psichologijos didaktikos katedra
Studentų g. 39, LT-2004 Vilnius
Tel. 275 10 87

Straipsnyje analizuojami filosofiniai, religiniai ir psichoterapiniai atleidimo fenomeno ypatumai. Remdamasi savais ir kitų autorių šiuolaikiniais atleidimo psichologijos ir edukologijos tyrimais bei pratęsdama lietuvių mokslininkų tradicijas kurti savas asmenybės teorijas (L. Jovaiša, 1981, 2001), autorė pateikia asmenybės raidos teoriją, jungiančią K. G. Jungo, S. Froido, E. Frommo bei A. Maslou ir kitas asmenybės teorijas.

Straipsnyje pažymima, kad asmenybės struktūrą sudaro kolektyvinė sąšmonė, individuali sąšmonė, sąmonė ir kolektyvinė sąmonė. Asmenybės poreikiai keičiasi visą gyvenimą sudarydami piramidę, prasidedančią išlikimo, lytiniais ir ekonominiais bei valdžios ir kontrolės arba pripažinimo poreikiais (atitinkančiais Maslou saviraiškos lygį). Šie poreikiai apibūdinami Fromo pasiūlytu terminu „turėti“. Aukštesnieji piramidės poreikiai (arba būties) apima poreikį atleisti sau ir kitiems, priimti kitus tokius, kokie jie yra, su besąlygine meile, priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, bei poreikį mokytis lavinti savo kūrybiškumą ir intenciją bei suvokti savo tikrąjį tikėjimą (Dievu, savimi ar absoliutu priklausomai nuo asmenybės gyvenimo filosofijos). Tap pat laikomasi požiūrio, kad šių poreikių kitimą skatina asmenybės sąmonėjimas: kuo daugiau kolektyvinės ar individualios sąšmonės poreikiai yra įsisąmoninami, tuo greičiau asmenybė auga ir vystosi. Kuo labiau ji supranta save, tuo labiau supranta pasaulį ir kitus, tuo lengviau sekasi atleisti sau ir kitiems.

Pagrindiniai žodžiai: asmenybės raida, kolektyvinė, individuali sąšmonė, sąmonė, kolektyvinė sąmonė, poreikis atleisti sau ir kitiems, poreikių hierarchija.

Įvadas

Atleidimo fenomenas pirmiausiai pradėtas nagrinėti religinėje literatūroje. Religinė tradicija yra pirmoji, kuri pripažino atleidimą kaip moralinę asmenybės brandą. Vėliau atleidimo reiškinį tyrinėjo filosofai ir tik palyginti neseniai, t. y. XX a. pabaigoje pradėjo nagrinėti psichologai. Filosofijoje pirmasis pradėjęs kal-

bėti apie fenomenologinę asmenybę buvo Husserlis, toliau plėtęs I. Kanto pasiūlytą asmenybės modelį. Pirmieji psichologai, susidomėję atleidimo fenomenu, buvo JAV mokslininkai Enrightas ir Gassinas (1992), sukūrę atleidimo psichologinį modelį. Japonų mokslininkai, ieškodami optimalių konflikto sprendimo būdų, taip pat pateikė atleidimo, kaip konflik-

tų sprendimo, modelį (Ohbuchi K. I. & Takada N. (2001). Daug dėmesio skiriama tarpkultūriniam atleidimo aspektams (Scobie G., Scobie E., Kakavoulis A., 2002). Dabar susidomėjimas atleidimo procesu sustiprėjo tiek, kad net tikslųjų mokslų atstovai savo disertacijose nagrinėja šį fenomeną (Galindo J., 2002, Wade N. G., 2002 ir kiti).

Iki šiol nėra bendros asmenybės teorijos, jungiančios skirtingas perspektyvas psichologijoje. Asmenybės struktūros ir raidos klausimai yra traktuojami skirtingai visų psichologijos krypčių ir net tos pačios krypties atstovai pateikia savų asmenybės koncepcijų. Maloni išimtis yra pirmasis lietuvių autorius profesorius L. Jovaiša, sukūręs originalią asmenybės teoriją, jungiančią bruožų ir veiksnių, motyvacijos teorijas, aktyvumo ir kt. teorijas. Šiame straipsnyje pamėginsime pratęsti šią profesoriaus idėją.

Tyrimo aktualumas

Tyrimo tikslas – išanalizuoti filosofinius, religinius, psichoterapinius, psichologinius atleidimo fenomeno ypatumus ir sukurti asmenybės teoriją, jungiančią psichoanalitinę, neopsichoanalitinę ir humanistinę požiūrį į asmenybę.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) apibrėžti atleidimo sampratą filosofijoje ir psichologijoje;
- 2) išanalizuoti atleidimo proceso modelius ir psichoterapinį poveikį;
- 3) apibūdinti asmenybės augimo ypatumus atleidimo procese;
- 4) remiantis šiuolaikiniais atleidimo psichologijos ir edukologijos tyrimais, sukurti asmenybės raidos teoriją, jungiančią K. G. Jungo, S. Froido, E. Fromo ir A. Maslou asmenybės teorijas.

ATLEIDIMO SAMPRATA FILOSOFIJOJE

Religinė tradicija yra pirmoji, kuri pripažino atleidimą kaip moralinę asmenybės brandą. Lyginant krikščioniškąjį ir filosofinį požiūrį į atleidimo reiškinį, galima pastebėti daug panašumų. Tiek krikščioniškoji, tiek filosofinė pozicija atleidimą sieja su žmogaus gailestingumu, besąlygine meile, nusizeminimu ir kt. Tačiau problemos analizė iš tam tikros angažuotos pozicijos ne tik neatskleidžia fenomeno įvairiapusiškumo, bet ir jį suprimityvina.

Atleidimo sampratą nagrinėjant filosofiniu požiūriu paliečiamos žmogaus, kaip moralios būtybės, sąžinės, laisvės, kaltės problemos. Iškelus žmogaus, kaip moralios būtybės, idėją, svarbu pagrįsti ne tik žmogaus dorumą, bet ir laisvės galimumą. Jei žmogus determinuotas gamtos ar socialinės aplinkos, jei jis neturi laisvos valios, tai negalime jo kaltinti, vadinasi, jam atleisti. Pripažinę žmogaus laisvę pasmerkiamme jį amžinam kaltės jausmui, H. Carossa (cit. pgl. Girnius, 1989) kaltę pavadino „didžiąja tamsia žmogaus palydove“.

Žinoma, būdamas laisvas, žmogus tampa moralia būtybe, jis pasirenka gėrį arba blogį. Blogio pasirinkimas skatina žmogų jausti kaltę. Bet kas gali žmogui atleisti kaltes? Pasak J. Girniaus, atsakymas į šį klausimą priklauso nuo pozicijos, kurioje yra žmogus. Teisiniu požiūriu „neturime teisės teisti savo artimuosius, kaip neturime teisės nė jų kaltes atleisti“ (J. Girnius, 1998). Žmogiškasis kalčių atleidimas nuodėmės nenuplauna, tik dievas jas gali atleisti.

E. Fromas knygoje „Turėti ir būti“ lygina nuodėmės sampratą judėjiškoje ir krikščioniškoje tradicijoje. Nuodėmė tapatinama su nepaklusnumu Dievo valiai, tačiau krikščioniškoji tradicija pirmosios nuodėmės šaltiniu lai-

ko Adomo nepaklusnumą, kuris nebūtinai krinta ant Adomo ainių, o judėjiškoji tradicija šį nepaklusnumo aktą laiko „gimtąja“ nuodėme, paveldima visų Adomo palikuonių.

Tačiau abi tradicijas sieja įsitikinimas, kad Dievas yra griežtas autoritetas, kurio įstatymų būtina laikytis. E. Fromas tapatina religinį ir tradicinį įstatymų nesilaikymą. Nepaklusnumas tiek religiniu, tiek teisiniu požiūriu paverčiamas religine kategorija – nuodėme. Pasak E. Fromo, žmonės paiso įstatymų ne tik todėl, kad bijo, bet ir todėl, kad nepaklusdami jaučiasi esą kalti. Šį kaltės jausmą gali panaikinti tik atleidimas, suteikiamas paties autoriteto. Kai nusidėjėlis atgailauja, jis baudžiamas ir, priimdamas bausmę, vėl paklūsta.

E. Fromas nusidėjimo ir atleidimo procesus sujungia į vientisą grandinę, kurią galima pavadinti užburtu ratu, nes kiekvienas nepaklusnumo aktas dar labiau stiprina paklusnumą. Nusidėjęs žmogus **nepaklūsta** (nuodėmė), jaučia **kaltę**, atlikdamas **bausmę** iš naujo paklūsta ir tik tada pasiekia atleidimą.

Tačiau tradicija nepaklusnumą prilyginti nuodėmei yra sulaužoma E. Fromo Prometėjo mite. Tokiu mito interpretavimu E. Fromas atkreipia dėmesį į tai, kad tik nedaugelis lieka neišgąsdinti autoriteto. Prometėjas nepakluso Dzeuso įsakymui – jis žinojo, kad, pagrobęs iš dievų ugnį ir atidavęs ją žmonėms, bus nubautas. Bet žiauri bausmė nepriverčia Prometėjo paklusti ar pasijusti kaltam.

Taigi nuodėmė gali būti interpretuojama ne tik tradiciniu požiūriu: E. Fromas įveda naujų nuodėmės supratimo matmenų. Nuodėmė kaip nepaklusnumas yra *turėtojiško* gyvenimo dalis, o neautoritarinėje tradicijoje, siekiančioje savo šaknims *buvimą*, nuodėmės prasmė visai kita. Šiai antrai prasmei atskleisti E. Fromas naudoja biblinį pasakojimą, kai dievas apgyvendino žmogų Rojaus sode ir įspėjo nevalgyti uždraustojo vaisiaus. Tačiau Fromas at-

skleidė kitą prasmę, t. y. Vyras ir Moteris išvydo vienas kitą ir nesigėdijo, nes „jie nesijautė svetimi, atskiri individai, jie jautėsi kaip vienas“ (Filosofinės etikos chrestomatija, p. 59). Nuopuolis iš esmės pakeičia situaciją. Vyras ir Moteris išvydo vienas kitą kaip atskiras, izoliotas ir savarankiškas būtybes, kurios negali įveikti savo atskirumo. Ieva ir Adomas pasijuto svetimi, atskiri vienas nuo kito. Tik meilė galėjo juos suvienyti, tačiau buvo griebtasi bausmės, kuri dar labiau atskyrė žmones. Tik meilė galėjo panaikinti nuodėmę, nes iš meilės ir buvimo pozicijų nepaklusnumo aktui nereikia atleidimo, t. y. atskirumas, žmonių suvetimėjimas nėra interpretuojamas kaip nepaklusnumo aktas.

Nietzsche tvirtino, kad tie, kurie atleidžia, yra silpni ir nesugeba apginti savo teisių. Trainer tokį atleidimą aiškina kaip laukiamo vaidmens atlikimą. Asmuo atleidžia paklūsdamas moralinei ar religinei pareigai, bet pats nėra įsitikinęs atleidimo naudingumu. Dėl to asmuo jaučiasi negalįs atkeršyti, negali atsakyti teisingumo idėjos ir lieka pasipiktinęs bei ima save blogai vertinti. Galbūt Nietzsche rašė apie tokį atleidimą. Trainer aprašo tokį būdingą požiūrį į atleidimą: atleidžiantis asmuo, vertinantis atleidimą, rodo, kad priima savo psichologinį stiprumą ir pagarbą kitiems, vietoj savo pykčio. North tinkamai nusako atleidimą: atleidimas pasiekiamas tik per didelę kovą ir neturi būti painiojamas su drovumu ir moraliniu silpnumu.

Kiti mano, kad atleidimas – ne kas kita, o „apverstas“ socialinis teisingumas. Filosofai Lewis ir Roberts mano, kad išankstinis visuomenės nusiteikimas atleisti gali skatinti paleisti nusikaltėlius, kurie vėl padarytų naujų nusikaltimų. Atleidimas painiojamas su bausmės dovanojimu. Iš tiesų socialinis teisingumas ir tarpasmeninis atleidimas gali egzistuoti kartu kaip popiežiaus Jono Pauliaus II atveju. Atleidžian-

tis asmuo gali būti tarp prisiekusių ir žiūrėti, kad teisingumas būtų įvykdytas.

PSICHOLOGINIAI ATLEIDIMO TYRIMAI

Maždaug prieš dešimt metų pirmasis apie atleidimą, kaip reikšmingą įvykį žmonių gyvenime, prašneko psichologas Robertas Enrightas Viskonsino universiteto psichologijos daktaras. Jis pastarąjį dešimtmetį bandė taisyti šią klaidą, tyrinėdamas atleidimo prigimtį. Kiti tyrėjai, ypač psichologijos daktaras Michaelas McCulloughas, privačiai įkurto Sveikatos priežiūros tyrimų nacionalinio instituto Rokvilyje tyrimų direktorius, taip pat pripažino atleidimą kaip svarbią socialinę psichologinę sąvoką.

Atleidimas – tai toks patyrimas, dar vadinamas dovanojimu, kai nugalimas pasipiktinimas ir nebenorima keršyti skriaudėjui. Kalbant apie labai artimus žmonių santykius, atleidimas reiškia pikto jausmų pabaigą. Atleidimas apima patirtį, kuri veikia ir nuskriaustąjį, ir skriaudėją. Nuskriaustoji, sužeistoji asmenybės dalis dažnai reikalauja sustabdyti destruktivią keršto formą ir pasipiktinimą, todėl skatina toliau siekti gyvenimo tikslo, kaip ir iki šios emociinės nelaimės. Atleidimo aktas dar palengvina psichinę naštą, numatydamas tolesnį palengvėjimą sužeistajai daliai, kuri yra prie pykčio ribos. Atleidus pakinta žmogaus savijauta, be to, kaip rodo pasaulinių tyrimų rezultatai, pagerėja ne tik psichinė (emocinė), bet net ir fizinė sveikata.

Tyrimų nustatyta (Enrightas R., McCulloughas M., 1993), kad žmonės, kurie atleidžia savo skriaudėjams, protiškai atrodo sveikesni. Atleidimo aktas atsiskleidžia kaip vienas pagrindinių procesų, kuris padeda išlaikyti asmeninius santykius, įskaitant ir ilgai santuokoje gyvenančias poras. Taigi R. Enrightas sugalvojo sureikšminti atleidimą ir paanalizuoti jo naudą.

Atvirkščiai, M. McCulloughas bando išsiaiškinti, kas yra atleidimo „gaidukai“ ir kaip tai veikia.

„Kai mus kas nors įskaudina, reaguojame keliais būdais. Dažniausiai žmonės stengiasi apginti save, nors tai sukelia pasipiktinimą, norą atkeršyti ir mėginimą išvengti skriaudėjo“, – sako McCulloughas, „tačiau kitas būdas yra atleisti, pamiršti įžeidimą, pyktį ir pagiežą, pajauti gailestį ir užuojautą asmeniui, kuris nuskriaudė“ (B. Azar, 1996). Gynyba yra automatinė, tačiau, kita vertus, norint atleisti reikia daug sąžinės pastangų, dėl to sutinka abu – ir McCulloughas, ir R. Enrightas.

R. Enrightas teigia (1995), kad psichologinis atleidimo suvokimas nėra toks pat kaip dovanojimo ar atsiprašymo. Anot jo, žmogaus yra prašoma atleisti pikta, jei žinoma, jog tai, kas jam padaryta, yra neteisinga. Taip pat, R. Enrighto teigimu, atleidimas nėra tas pats, kas susitaikymas. Atleidimas įtraukia tik tai žmogų, kuris buvo nuskriaustas. Susitaikymas įtraukia abu žmones ir reikia, kad skriaudėjas pasikeistų. Tyrimai rodo, kad atleidimas gali būti išsivadavimas. Noras atkeršyti ar išvengti ko nors, yra nesveika: priešiškus ir agresyviausius tik jungiamoji daugybės sveikatos problemų grandis. R. Enrighto ir jo kolegų tyrimai aiškiai parodė, jog žmonėms, kurie sugeba atleisti, sumažėja depresijų, nerimo ir priešiško jausmų, padidėja viltis, pakyla savigarba, gerovė. Pavyzdžiui, R. Enrighto ir Suzanne Freedman, psichologijos daktarės iš Šiaurės Iowos universiteto, dvylikos moterų tyrimai parodė, kad įsikišimas iš šalies, kuris padėjo moterims atleisti jų įžeidėjams, padidino atlaidumą ir viltį, sumažino pyktį ir depresiją. Taip pat R. Enrightas pabrėžia, jog ir po metų šie rezultatai liko nepakitę.

Įžeidėjas (skriaudėjas) nori, kad jam būtų atleista. Kai įžeistasis gali pasakyti ir parodyti, kad iš tikrųjų atleido, įžeidėjui gali taip pat palengvėti ir galbūt pasirodyti, jog jis gali pakilti

aukščiau žmogiškųjų silpnybių, ydų ir trūkumų. Atleidimas nėra tas pat, kas pamiršimas: taip gali pasakyti kiekvienas, kuris buvo su tuo susidūręs. Atleidžiantis žmogus netiesiogiai mąsto, jaučia ir veikia ta kryptimi, kuri yra labiau perdėta, tačiau nekerštinga, nedestruktyvi. Atleidimas yra patyrimas, keičiantis žmogų.

EMPATIJA ATLEIDIMO PROCESĖ

McCulloughas nori atrasti psichologinę atleidimo esmę ir supaprastinti jo sąvoką, kad tai galėtų įvertinti socialinės psichologijos atstovai. Jis tiki, kad atleidimo motyvacija yra ne kas kita kaip empatija: žmonės, kurie jaučia empatiją įžeidėjui, yra linkę lengviau atleisti nei neempatiški žmonės. Kiti tyrėjai mano, jog žmonės labiau linkę atleisti, jei įžeidėjas atsiprašo, tačiau, McCullougho įsitikinimu, atsiprašymas paskatina atleidimą dėl empatijos. Jis ir jo kolegos išspausdino straipsnį žurnale „Personality and Social Psychology“ (1995, no 73, p. 321–336), kuriame aprašyti tyrimai palaiko šią hipotezę. Pirmajame tyrime dalyvavo koledžo studentai: 131 mergina ir 108 vaikinai. Šis tyrimas turėjo parodyti, ar žmonės, kurie atleidžia, labiau linkę susitaikyti su savo skriaudėjais ar vengti jų. Dalyviai pildė anketas, kuriose reikėjo aprašyti įvykį, kai kas nors juos įžeidė ar nuskriaudė, kaip tai atsitiko, ar skriaudėjas buvo neteisus ir kada jis atsiprašė. McCulloughas ir jo kolegos matavo empatiškumą, kurį pasiekė tiriamieji skriaudėjo atžvilgiu: kada jie galėjo atleisti įskaudinusiam žmogui, kada susitaikyti su juo ir kada jo išvengti. Gauti rezultatai patvirtino hipotezę, kad atsiprašymas skatina empatiją, o empatija tarpininkauja tarp jo ir atleidimo. Tyrimas taip pat parodė, kad žmonės, kurie sugebėjo atleisti, buvo mažiau pikti ir mažiau vengė žmogaus, kuris juos nuskriaudė.

Antrame straipsnyje aprašytame tyrime McCulloughas ir kolegos tyrė empatiją ir matavo jos įtaką atleidimui. Jie prašė dalyvių, ku-

rie norėjo padėti, atleisti kam nors, kas juos įskaudino, ir atsitiktinai suskirstė juos į tris grupes: dvi iš jų turėjo lankyti du skirtingus seminarus, o trečioji buvo kontrolinė. Viename seminare apie empatiją buvo kalbama kaip apie išeitį atleidimo procese, o kitame taip pat buvo remiamas atleidimas, tačiau neskatinamas empatiškumas. Seminarai vyko dvi dienas po aštuonias valandas. Mokslininkai nustatė, kad empatijos seminarų dalyviai buvo daug empatiškesni savo skriaudėjų atžvilgiu nei dalyviai iš neempatiško seminaro ar kontrolinės grupės. Taip pat jie labiau norėjo atleisti savo skriaudėjams seminarų savaitgalio pabaigoje negu kiti dalyviai.

McCulloughas teigia, jog šie tyrimai yra pirmasis žingsnis aiškaus socialinio-psichologinio atleidimo supratimo link, tačiau kol kas ši sąvoka lieka už pagrindinių psichologijos sričių ribos, nebent mokslininkai pateiktų įtikinamas teorijas ir gerai patikrintus įrodymus. „Tai neišarta dirva tyrinėtojams“, – sako McCulloughas.

Psichologai ir atleidimo tyrinėtojai McCulloughas, Worthingtonas ir Rachal teigia, kad atleidimas yra motyvuotas pasikeitimas, kuris įtikina žmones slopinti destruktivias draugystei jėgas, o su tais, kurie draugystės atžvilgiu pasielgė destruktiviai, elgtis konstruktyviai. Autoriai aprašo atleidimo modelį, kuris remiasi hipoteze, kad žmonės atleidžia tiek, kiek yra empatiški vieni kitiems. Empatijos reikšmę atleidimui šie mokslininkai bandė parodyti dviem studijomis. Pirmojoje autoriai išsiaiškino empatijos reikšmės dydį atleidžiant. Jie rado įrodymų, atitinkančių šias hipotezes:

1. Santykis tarp atsiprašymo priėmėjo ir atsiprašanciojo yra pastarojo padidėjusios empatijos išraiška ir
2. Atsiprašymas yra unikaliai susijęs su taikymosi elgesiu (kai norima susitaikyti) ir „blogo“ elgesio vengimu įžeistojo partnerio atžvilgiu.

Atlikdami antrąjį tyrimą autoriai vadovosi intervencija, kai buvo manipuliuojama empatija, siekiant išsiaiškinti empatijos ir atleidimo santykį. Gauti rezultatai palaikė atleidimo, kaip motyvuoto fenomeno, supratimą bei empatijos ir atleidimo ryšį.

PSICHOTERAPINIS ATLEIDIMO POVEIKIS

Daktaras Worthingtonas ėmė domėtis atleidimo samprata ir tyrimais 1980 metais. Jo susidomėjimas padidėjo konsultuojant poras. Ankstyvuosiuose jo darbuose aptariama intervencija, kaip būdas padėti besipykstančioms poroms, naudojant atleidimą. Atleidimu greitai pradėjo domėtis geriausi daktaro studentai. Dabar daugelis iš jų atlieka tyrimus šioje srityje. McCulloughas ir Worthingtonas bendradarbiavo dviejų pirmųjų savo darbų metu. Šie darbai analizavo psichomokslinės intervencijos raidą, naudojant atleidimą. Ši intervencija buvo išanalizuota dviejuose išleistuose moksliniuose darbuose (McCullough & Worthington, 1995; McCullough, Worthington & Rachal, 1997) ir keliuose užbaigtose ir bebaigiamose tezėse ar disertacijose, kurios yra rengiamos publikacijai (Bryant, 1997; Kurusu, 1996, 1999; Ripley, 1999; Sandage, 1997). Kitos tezės ar disertacijų tyrimai taip pat ruošiami (Drinkard; Wade). Dr. Worthingtonas ir dr. McCulloughas bendradarbiavimo ir atlikdami teorinį bei empirinį tyrimą, ieškant atleidimo sampratos socialinės psichologijos pagrindų. Dr. Worthingtonas dabar bendradarbiauja su dr. Jack Berry atliekant tyrimą, kurį remia John Templeton fondas. Numatoma tirti abu – atleidimo ir neatleidimo – procesus, svarstoma, kaip išmatuoti asmenybės nusiteikimą atleisti ar neatleisti, ir ištirti atleidimo ugdymą intervencija jaunose šeimose. Taip pat Worthingtonas aktyviai bendradarbiauja su Les Parrot (Se-

attle Pacific universitetas), Gary Oliver (John Brown universitetas) ir Mark Yarhouse (Regent universitetas).

INTERVENCIJA ATLEIDIMO PROCESĖ

Intervencijos, kaip vienintelės atleidimo vilties įžeidėjui, tyrimas, buvo atliktas su dvylika moterų. Šį tyrimą atliko S. Freedman ir R. Enrightas (1996). Visos moterys buvo kaukazietės, nuo 24 iki 54 metų. Sudaryta bendra, atsitiktinė ir kontrolinė grupės. Dalyvės atsitiktinai buvo paskirtos į eksperimentinę grupę (atleidimas gaunamas tiesiog intervencija) arba į kontrolinę (intervencija gaunama, kai jų poros eksperimentinė antrininkė jau gavusi intervenciją) grupę. Kiekviena dalyvė susitikdavo su žmogumi, vykdančiu intervenciją, kartą per savaitę. Dvylikai dalyvių intervencija buvo vykdoma vidutiniškai 14 mėnesių. Atleidimo proceso modelis buvo naudojamas kaip intervencijos centras. Atsižvelgiant į tai gautos skirtingos atleidimo, savigarbos, vilties, psichologinių depresijų ir būsenų, būdingų bruožų ir susirūpinimo skalės. Po intervencijos eksperimentinė grupė atleidimu ir viltimi pasiekė daugiau nei kontrolinė grupė, o depresijų ir susirūpinimo atžvilgiu eksperimentinės grupės balai buvo mažesni nei kontrolinės grupės. Kai kontrolinė grupė pradėjo dalyvauti programoje, kurioje parodė panašius į eksperimentinės grupės pokyčius, ji taip pat padidino savo savigarbą.

Galima manyti, kad į atleidimą daugiausia dėmesio turi kreipti psichologai, tačiau atleidimas yra esminis dalykas ir daugeliui religijų, taip pat tai ir asmeninis kiekvieno žmogaus reikalas – nėra nė vieno, kuris nebūtų atleidęs ar prašęs atleidimo. Todėl keista, kad per daugiau nei šimtą psichologijos istorijos metų atleidimas beveik nebuvo tiriamas. Keletoje per tą

laiką atliktų tyrimų atleidimo procesas ir net jo apibrėžimas buvo susiję su gamta (P. Green, 1997). Paskutiniaisiais metais atleidimas tyrinėjamas daug daugiau, nes šių dienų religijų tyrėjai pripažįsta psichologinių metodų reikalingumą, o psichologai – religijos svarbą. Tyrėjai pradėjo aiškintis su atleidimu susijusius klausimus, kuriems reikia nuodugnios analizės.

Galima paklausti, jei neįmanoma grįžti atgal ir nebedaryti to blogio, kokia atleidimo nauada? Tyrimų įrodyta, kod atleidimo aktas turi teigiamą poveikį psichinei ir emocinei sveikatai. McCulloughas, Worthingtonas ir Rachal (1997) reziūmavo išvadas apie pozityvią atleidimo reikšmę. Jie rėmėsi tyrimų rezultatais, jog atleidimas gali „padėti reguliuoti santuoką ir sumažinti depresiją, nerimą, taip pat priešišką pyktį“. Daugelis žmonių yra sakę, kad jiems palengvėjo, atleidus savo velioniams tėvams, kitiems šeimos nariams ir draugams, su kuriais bendravimas neįmanomas. Atleisti gali tekti ir visiškai nepažįstamiems žmonėms. Pavyzdžiui, tai gali įvykti tarp nusikaltėlio ir aukos, kai aukai reikia atleisti, kad galėtų toliau ramiai gyventi.

Kognityvūs ir motyvaciniai atleidimo komponentai pagal Paulą Greene'ą (1997). Žmonės, kurie atleidžia, mąsto kitaip nei tie, kurie palaikosi savęs skaudinimo ar pykčio pozicija. Kai atleidžiama, įskaudintojas tampa supratingesnis žmogaus jausmams ar įvykiams, kai kas nors būna neteisis. Tokie kognityvūs procesai motyvuoja žmones pasielgti mažiau priešiška ir labiau vieningai. Nuskriaustojo ir skriaudėjo santykiai tampa abipusės empatijos motyvacija.

Tačiau tam, kad patirtų atleidimą, žmogus turi pabūti kito vietoje: pamąstyti apie tai, į kokią situaciją įskaudintojas privalėjo patekti, kad suprastų savo iškreiptą požiūrį. Keletą akimirų žmogus, kuris buvo smarkiai sužeistas, privalo ignoruoti savo skausmą ir pyktį, ir įsivaizduoti save kaltininku, subjektu visoms jėgoms, kurios galėjo sukelti skaudinimo veiksmus.

Įskaudintojas taip pat privalo iki galo patirti skausmą, kurį patyrė nukentėjęs, o tada pajusti atitinkamą atsakomybę už skausmo sukėlimą ir kančias ir išmokti išlieti širdgėlą nuširdžiu atsiprašymu. Taigi, teigia P. Green'as, empatija esanti būtina atleidimo sąlyga.

ATSIPRAŠYMAS

Kaip pažymėjo daktaras Aaronas Lazare'as (kancleris ir Masačiūsetso medicinos centro, Worcester'o universiteto dekanas), atsiprašymas yra nulemta empatijos išraiška, kuri turi galią išgydyti. Daktaras A. Lazare'as, vienas iš keleto psichiatrų, tyrinėjančių atsiprašymo įtaką atleidimui, buvo kviestinis lektorius ir garbės narys Aaron'o T. Beck'o institute. Šis institutas, kuris finansavo paskaitas ir psichoterapijos studijų programas, išdėstė argumentus dėl socialinių, moralinių ir etinių terapeuto ir kliento santykių. Pagal A. Lazare'ą, atsiprašymo veiksmas yra daug sudėtingesnis, nei rodo bendra socialinė praktika. (Apie žmogų, kuris gali susidraugauti ar nutraukti draugystę, galima spręsti iš jo charakterio.) Kiekvienam geram atsiprašymui būdingas skriaudos pripažinimas ir apgailėstavimas. A. Lazare'as sako: „Tai – sąžiningumo, kilnumo, įsipareigojimo ir drąsos reikalaujantis aktas. Visoms šioms atsiprašymo dimensijoms reikia begalinio charakterio stiprumo, įskaitant įsitikinimą, jog, kol mes mokėsime parodyti savo pažeidžiamas dalis, tol būsime geri žmonės“.

„Atsiprašau“, „atleisk“ – tai trumpi žodžiai, tačiau dažniausiai juos ištarti yra sunkiausia. Neilas Isaksonas sako, jog kol žmonės leidžia tokiems žodeliams ištrūkti iš savo lūpų, šie nuskamba kaip konstatavimas: „Aš atsiprašau“.

ATSIPRAŠYMO MOTYVACIJA

A. Lazare'o teigimu, motyvacija, kuri verčia priimti atsiprašymą, lemia tai, kiek skaudi ar

asmeniškai yra skriauda. Tais motyvacijos veiksniais gali tapti gėdos, pažeminimo, kaltės jausmai, naudos dėl iširusios draugystės praradimas. Atsiprašymas savaime tampa panašių aplinkybių gydytoju. Tačiau ir turint motyvaciją atleisti yra atsižvelgiama į tokius įtakos turinčius veiksnius: atsiprašymas gali būti nenuoširdus, įskaudinęs asmuo vėl gali pasielgti taip pat, noras, jog skriaudėjas kentėtų dėl savo veiksmapadarinių ar tiesiog nenoras toliau tęsti santykius. A. Lazare'as pateikia ir pavyzdį iš savo asmeninės patirties, kai pats buvo nuliūdęs ir negalėjo užmigti dėl prisimintos skriaudos: „Tada aš paklausiau savęs, ko man reikėtų, kad pasijusčiau geriau, ir radau atsakymą – kad manęs atsiprašytų“. Kai yra motyvacija, vėl norisi susijungti su tuo, ką praradai. Jo nuomone, atsiprašymo sunkumas ir neskubėjimas to daryti yra būdingas visoms kultūroms ir visiems žmonių sąveikos ir veiklos lygiams. Mokslininkas pažymėjo, kad atsiprašymas tapo politinio, socialinio ir kultūrinio humoro objektu, ir pateikė kelis pavyzdžius. Pirmasis: Lockhornų šeima, t. y. vyras su žmona stovi savo miegamajame. Žmona sako: „Nėra jokio reikalo manęs atsiprašyti, nebent tu nenori miegoti čia“. Antrasis: Lockhornų šeima, tie patys vyras su žmona, pasipuošę važiuoja automobiliu. Vyras sako žmonai: „Loreta, prieš mums nuvykstant į šį vakarėlį, norėčiau atsiprašyti už visus būsimus atsiprašymus.“

Kaip sako daktaras A. Lazare'as, atsiprašymas, jis būtų geras ar nelabai, susideda iš keturių elementų:

- 1) atsakomybės prisiėmimas už padarytą skriaudą;
- 2) prašymas leisti pasiaiškinti ar pasiteisinti;
- 3) apgailėstauti, gėdintis ar kaltinti save;
- 4) pažadėti pasitaisyti ar atlyginti kaltes nors simboliškai.

„Nors ir egzistuoja laikas atsiprašymui, atsiprašyti niekada nevēlu“, – pabrėžia tyrėjas.

Žmogus, kuris atleidžia, turi nuspręsti, ar atsiprašymas buvo geras ir ar jį priimti. Sprendimas gali tapti skaudžia netektimi. Atsiprašymas yra tikrai labai sudėtinga žmonių sąveika, kuri gali būti tiriamą derybų psichologijos, o ne moralės psichologijos ar filosofijos, – sako A. Lazare'as. Gydanti atsiprašymo prigimtis reikalauja tokios aplinkos, kuri suteiktų galimybių atsiprašymui. „Jūs privalote sukurti aplink save tokią atmosferą, kurioje galėtumėte išgirsti atsiprašymą“ (1987).

A. Lazare'as pripažįsta, kad psichologinės atsiprašymo studijos yra dar labai jaunos, tačiau jų įtaka žmonėms vis didėja. Jo nuomone, tai labai svarbu, tačiau dar nepažinta.

ATLEIDIMO PROCESO MODELIAI

Atleidimo tyrimai Viskonsino universitete atliekami jau daugiau nei tryliką metų. Psichiatras Richardas Fitzgibbonsas apie tai kalbėjo Tarptautinio atleidimo instituto seminare: „Roberto Enrighto ir jo kolegų atleidimo tyrimai yra tokie svarbūs emocinių ir psichinių sutrikimų gydymui, kaip sulfatų ir penicilino atradimas infekcinėms ligoms gydyti.“ Patirtis, pagrįsta tyrimų rezultatais, rodo, jog atleidimo, kad psichologinės sveikatos intervencijos mokymas, skatina tarpasmeninio atleidimo proceso modelio raidą. Šis modelis susideda iš dvidešimties laiptelių, kurie suskirstyti į keturias atskiras fazes. Mokslininkai R. Enrightas ir G. Reed sako, jog tai geriausias pagrindinio kelio, kuriuo eina žmogus, kai atleidžia tam, kuris netikėtai įskaudino jį, įvertinimas. Šis procesas yra lanksti seka, todėl individai gali patirti viską arba tik kai kurias fazes. Štai trumpas visų keturių fazių aprašymas pagal R. Enrightą:

Atidengimo fazė

Šioje fazėje individas sužino apie gilų emocinį skausmą, sukeltą neteisingos skriaudos. Gali būti išreikšti būdingi pykčiui jausmai ar net neapykanta. Kai šios neigiamos emocijos palyginamos ir skriauda įsisąmoninama, individas gali patirti stiprias emocines kančias. Svarstyti, kiek energijos skirti šiam skausmui plėtoti ir kartu efektyviai funkcionuoti, yra labai svarbus šios fazės uždavinys. Labai svarbu pyktį ir kitas neigiamas emocijas pastūmėti į „gydymą“.

Sprendimo fazė

Individais jau supranta, kad toliau kreipti dėmesį į skriaudą ir skriaudėją gali reikšti tolesnes nereikalingas kančias. Pradedama suprasti, kad norint „pasveikti“, turi vykti pokyčiai. Jis gali patirti „širdies pakeitimą“ arba, kitais žodžiais tariant, gyvenimo pasisukimą teigiama kryptimi. Svarsto atleidimo idėją kaip išgijimo strategiją. Taip jis atleidžia savo skriaudėjui, kuris sukėlė daug skausmo. Apskritai tai dar nėra atleista, tačiau nuskriaustasis asmuo jau yra nusprendęs atleisti, tai yra žengti pirmuosius žingsnius atleidimo kryptimi. Tačiau labai svarbi yra fazė prieš tai, nes formuojasi kerštingos mintys, jausmai ir norai skriaudėjo atžvilgiu.

Darbo fazė

Joje prasideda aktyvus atleidimo „darbas“. Skriaudėjas pamatomas ir įvertinamas iš naujo. Nuskriaustasis gali stengtis suprasti skriaudėjo vaikystę arba į įvykį pažvelgti kaip į jo gyvenbos veiksmą. Šis naujas mąstymo būdas yra ne tam, kad atleistų skriaudėją nuo atsakomybės, bet tam, kad geriau jį (ją) būtų galima suprasti ir pamatyti jį (ją) kaip visuomenės narį (-ę). Dažnai šis naujas supratimas gali būti kartu su pasiryžimu patirti empatiškumo jausmą ir gailėsčiu skriaudėjui. Darbo fazėje yra ir atleidimo šerdis, kuri yra skausmo, kaip skriaudos rezulta-

to, priėmėjas. Tačiau tai neturi būti painiojama su skausmo užsitarnavimo prasme, nes tai labiau netikėtai suteikto skausmo pakanta. Kai individas kenčia skausmą, jis renkasi, dalytis juo su kitais ar ne, įskaitant ir skriaudėją. Dažnai tai tampa iššūkiu draugams, su kuriais anksčiau buvo dalijamasi tik geromis žiniomis. Iš tikrųjų individas gali pradėti rodyti palankumą skriaudėjui susitvardęs iš gailėsčio, didžiadvasiškumo ar moralinės meilės. Tai, žinoma, gali reikšti susitaikymą, bet gali ir nereikšti. Palankumas gali būti parodytas ir atsižvelgiant į paplitusias psitikėjimo ir saugumo prasmes, kalbant apie draugystę.

Rezultatų arba gilinimosi fazė

Šioje fazėje atleidžiantys asmenys pradeda suprasti, kad jie gavo emocinį palengvėjimą dėl to, jog atleido. Per atleidimą jie sugeba rasti net kančios, su kuria jie susidūrė, prasmę. Emocinis palengvėjimas ir nauja rasta prasmė skatina didesnę užuojautą ir supratingumą savęs ir kitų. Žmogus tada dažnai atranda naują gyvenimo tikslą ir pradeda aktyviai domėtis savo aplinkiniais. Tokiu būdu atleidėjui išaiškėja atleidimo paradoksas: kai kam nors dovanoji gailėsčių, didžiadvasiškumą ir moralinę meilę, gydai save.

Tarpasmeninio atleidimo vyksmo modeliui suprasti buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 30 vidurinės mokyklos moksleivių ir 30 koledžo studentų Seulo mieste, Korėjoje. Jiems buvo duoti tokie trys klausimai:

- 1) ar atleidimo supratimas priklauso nuo amžiaus;
- 2) ar yra atleidimo supratimo ir atleidimo laipsnio, kuris yra siūlomas įžeistam draugui, šantykis;
- 3) ar susiję tai, kaip žmonės supranta atleidimą, ir ką jie mano konflikto metu apie (aktualios) draugystės susigrąžinimą.

Visi dalyviai turėjo rimtų ir neteisingų konfliktų su savo artimais draugais per pastaruosius penkis šešis mėnesius. Tyrimo rezultatai buvo palankūs atleidimo vystymosi tendencijoms Korėjoje, ir palaikė įvykių eigos ir aktualios draugystės susigrąžinimo santykio strategijas. Tai yra mažiausiai šališki statistikos duomenys apie atleidimo supratimo ir dalyvių elgesio atleidžiant realiomis gyvenimo situacijomis santykį. Šis tyrimas rodo apie atleidimo studijų reikalingumą paauglystėje (1997).

Viskonsino-Madisono universitete vyksta nepriklausomas ir nemokamas kursas „Atleidimas psichologijoje ir ugdyme“. Pasaulyje daugiau nėra nė vieno universiteto, kuriame būtų skaitomos paskaitos tarpasmeninio atleidimo tema. Šis kursas yra ugdymo psichologijos seminare atlikto darbo rezultatas. Nuo 1980 metų profesoriai, studentai ir bendrijos nariai, kiekvieną penktadienio rytą renkasi diskusijoms, skaitymams, tyrimų ir klinikinių duomenų pristatymams ir debatams, susijusiems su tarpasmeniniu atleidimu. Šis ištirtas ir išgrynintas procesas yra sudarytas iš penkiolikos kurso paskaitų, kurios leidžia geriau suprasti atleidimo psichologiją ir ugdymą.

Atleidimas nelabai tinka prie politinių ar moralinės dalykų, tačiau jis turi vietą kasdieniame gyvenime. Paskutiniai atleidimo tyrimai, kurie yra vis labiau integruojami į švietimą ir mokslą, gerina visuomenės tarpasmeninių santykių kokybę ir plečia psichologijos mokslo ribas.

ASMENYBĖS PSICHOLOGINIS AUGIMAS ATLEIDIMO PROCESU

Tyrimai rodo (Beresnevičienė, 2004), kad atleidimo proceso eigoje auga klientų asmenybė: stiprėja savastis, didėja socialinis prieinamumas, asmenybės adaptyvumas, pasitikėjimas savimi, kartu mažėja asmenybės pažeidžiamumas: sumažėja nerimas, nesaugumas, sociali-

nis uždarumas, padidėja asmenybės emocinis intelektas, padidėja ir kiti geros psichologinės savijautos parametrai: aktyvumas, emocinis stabilumas, atvirumas patyrimui.

Amerikos psichologai R. D. Enrightas ir E. A. Gassinas (1992), Viskonsino-Madisono universiteto mokslininkai atleidimą traktuoja kaip būtiną moralinio asmenybės vystymosi sudeamąją dalį. Jie mano, kad šiuo veiksmu būtina papildyti Kohlbergo moralinio vystymosi teoriją.

Tarpasmeninis atleidimas įvyksta tada, kai vienas asmuo atleidžia kitam. Neformaliai atleidimas apibrėžiamas taip: asmuo, kuris buvo giliai žveistas, dažniausiai ilgai kovoja su žveidėju savo jausmais ir mintimis; kai jis nustoja tai daryti ir besąlygiškai priima žveidėją kaip žmogišką būtybę, tai ir yra atleidimas. Northas pateikė tokį formalų atleidimo apibrėžimą: atleidimas yra negatyvių jausmų ir sprendimų žveidėjo atžvilgiu įveikimas, ne atsisakant savo teisių į tokius jausmus ar sprendimus, bet stengiantis pažvelgti į pažeidėją su užuojauta, palankumu ir meile, pripažįstant, kad jis ar ji pažeidė žveistojo teises. R. D. Enrightas ir E. A. Gassinas (1992) šį apibrėžimą papildė elgesio komponentu. Richardsas pažymi, kad kai esame žveisti ir bandome atleisti, gali kilti pykčio, neapykantos, pagiežos, liūdesio jausmai. Kognityviojoje srityje nustojama kurti nuosprendžius ir keršto planus (jei buvo pradėta). Elgesio srityje nustojama keršyti.

Taigi atleidimas apima jausmų, kognityviają ir elgesio sritis. Kai atleidžiama, kiekvienoje srityje atsiranda kažkas naujo. Jausmų srityje neigiamos emocijos pakeičiamos neutralesnėmis ar netgi teigiamais jausmais (užuojauta, meile). Atsiranda teigiamos mintys apie kitą, pavyzdžiui, gero jam linkėjimas ir žiūrėjimas į kitą su pagarba, kaip į moralškai lygų. Elgesio srityje atsiranda noras mylėti kitą (žveidė), galbūt netgi pirmam žengti ta kryptimi. Atleidėjas gali tiek išgyventi vidinį išsilaisvinimą, tiek ir pagerinti santykius.

Atleidimas – tai psichologinis procesas, kurio metu vyksta asmenybės psichologinis augimas, žmogus įsisąmonina jausmus, emocijas savo paties ir kito žmogaus atžvilgiu. Svarbūs atleidimo proceso komponentai yra atleidimas kitam, atleidimas sau, atleidimo priėmimas, atsiprašymas, padėka (D. Beresnevičienė, 2004).

Nemažai tyrėjų (D. Butler, F. Mullis, 2001) pažymėjo, kad atleidimas – tai yra sėkmingo darbo kriterijus. Jo dėka sprendžiami konfliktai darbe, gerėja mikroklimatas. Atleidimas – būtina šeimos terapijos dalis (cit. pgl. D. Beresnevičienė, 2004).

Atleidimas užtikrina dvasios ramybę ir puikią sveikatą. Psichosomatinė medicina dabar pabrėžia, kad apmaudas, kitų smerkimas, sąžinės graužatis ir priešiškus gali sukelti įvairiausių negalavimų. Moksliniai tyrimai rodo, kad atleidimas stiprina imuninę sistemą, mažina neurotizmą, normalizuoja kraujospūdį, leukocitų ir eritrocitų kiekį kraujyje, mažina neigiamą asmenybės reakciją į stresą, skatina emocinio intelekto augimą, žmogus tampa empatiškesnis (cit. pgl. D. Beresnevičienė, 2004).

Atleidimas yra permainos procesas, jo galia yra didžiulė, nuostabi. Pakeitę požiūrį į aplinką, žmonės nustoja ieškoti kaltų dėl savo nelaimių, jie pasveiksta ne tik dvasiškai, bet ir fiziškai (Jampolsky G. G., 2001).

POREIKIS ATLEISTI IR ASMENYBĖS STRUKTŪRA

Asmenybė – tai visuma, arba „psyche“, prasidedanti gimimo metu ir trunkanti visą gyvenimą, teigia K. G. Jungas. Froidas tyrinėja asmenybės formavimąsi iki penkerių metų ir šį laikotarpį traktuoja kaip pagrindinį visų suaugusiojo problemoms spręsti. Prasidėjus naujiems prenatalinės raidos tyrimams kyla abejonių, ar ši „visuma“, arba „psyche“, praside-

da su gimimu, gal gerokai anksčiau, t. y. prenatalinėje raidoje, kyla klausimų, kokias patirtis, baimes, kokį kolektyvinės sąmonės patyrimą atsineša vaisius?

Todėl, remdamiesi K. G. Jungo įvesta kolektyvinės sąmonės samprata, S. Froido sąmonės ir iki sąmonės samprata, A. Maslou asmenybės poreikių hierarchijos teorijomis (cit. pgl. Beresnevičienė D., 2003a) bei naujausiais atleidimo psichologijos tyrimais (cit. pgl. Beresnevičienė D., 2003b), Beresnevičienės D., (2004), F. Marton (1997) pateikta kolektyvinės sąmonės samprata pamėginsime pateikti šią asmenybės struktūrą.

Asmenybė yra visuma, prasidedanti užuomazgos metu ir trunkanti visą gyvenimą. Embrionas gimdamas atsineša visą kolektyvinės sąmonės patyrimą, sukauptą jo tėvo ir motinos patyrimuose ir jo paties evoliucinio vystymosi patyrimo. Taigi asmenybę sudaro šios sudedamosios dalys: kolektyvinė sąmonė, individuali sąmonė (atitinkanti Froido ID ir iki-sąmonę bei K. G. Jungo individualią sąmonę), sąmonė bei viršsąmonė (atitinkanti F. Martono (1997) „kolektyvinę sąmonę“) ir aukštesnysis „aš“ (atitinkantis Assagiolio aukštesnįjį „aš“).

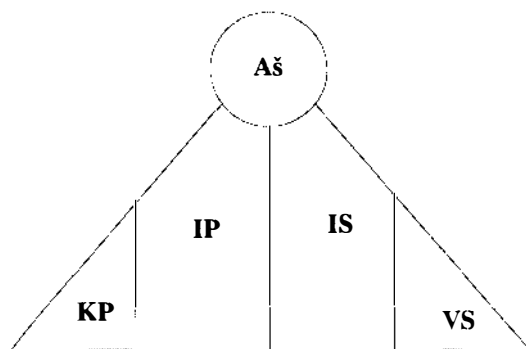
Ontogenezeje vystosi visos sudedamosios asmenybės dalys. Vystosi tiek kolektyvinė sąmonė, tiek individuali sąmonė ir sąmonė, tiek ir aukštesnysis „aš“. Svarbiausias asmenybės vystymosi rodiklis yra sąmonės lauko plėtimasis ir gilėjimas, savo santykių su aukštesniu „aš“ bei su savo savasties archetipu (pagal K. G. Jungą) atkūrimas, asmenybės, kaip visumos, suvokimas, savęs supratimas bei priėmimas „tokio, koks esu“, savo kolektyvinės ir individualios sąmonės patirties įsisąmoninimas per atleidimo sau ir kitiems procesą.

Suprasdama savąsias baimes, neturinčias asmeninio patyrimo, ir atleisdama sau asme-

nybė po truputį pradeda įsisąmoninti savo iki žmogiškąjį patyrimą, pažinti savo subasmenybes, atspindinčias skirtingą gyvūnijos bei žmonijos išsivystymosi lygį. Pažindama savo baimes ir įveikdama gynybą, asmenybė mokosi suprasti save ir kitus, priimti juos be išankstinio nusištamymo, suprasdama, kad kiekviena kita asmenybė daro tai, ką sugeba geriausio, vedama savo baimių, savo nesaugumo jausmo, leisdama pasireikšti gyvūnijos pasaulio lygio kolektyvinėms baimėms. Tai suprasdama asmenybė mokosi atleisti kitiems, mokosi priimti juos tokius, kokie jie yra.

Kintant kito ir savęs supratimui, gilėja sąmonės laukas, randasi poreikiai ir iš „kolektyvinio iki-žmogaus“ asmenybė po truputį virsta „dvasiniu žmogumi“. Poreikiai „turėti“ po truputį virsta poreikiais „būti“, t. y. priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, suprantant savo egzistavimo prasmę kiekvienu gyvenimo momentu ir suvokiant kiekvieną gyvenimo situaciją kaip dvasinio tobulėjimo ir atleidimo sau ar kitiems pamoką.

Taigi asmenybės struktūrą galima pavaizduoti tokia supaprastinta schema (1 pav.).



1 pav. Asmenybės struktūra

KP – kolektyvinė sąmonė

IP – individuali sąmonė

IS – sąmonė

VS – viršsąmonė

AŠ – aukštesnysis „aš“

ASMENYBĖS POREIKIŲ HIERARCHIJA

Pildant A. Maslou asmenybės poreikių hierarchiją (cit. pgl. D. Beresnevičiienė, 2003a), norėusi paaiškinti, kaip asmenybės struktūra atspindi dominuojančių poreikių lygmeniu. Pirmieji poreikių hierarchijos lygiai apima kolektyvinės sąmonės poreikius (saugumo, fiziologinius, fizinio išlikimo, fizinės konkurencijos, įsitvirtinimo), individualios sąmonės ir ikisąmonės poreikius (seksualinius, lytinio partnerio turėjimo, finansų turėjimo poreikiai, poreikis būti „mylimam“, „ginamam“, priklausyti bendruomenei, genčiai ir t.t.), sąmonės poreikius (valdžios ir valdymo „turėjimo“, pripažinimo, saviraiškos, t. y. savo laisvos valios išreiškimo poreikiai).

Aukštesnieji poreikių hierarchijos lygiai apima „būties“ poreikius (atitinkančius transcendentinius poreikius pagal A. Maslou z-teoriją) arba viršsąmonės poreikius, atsirandančius kilus atleidimo poreikiui.

Poreikis atleisti yra būdingas ir gyvūnams. Kovodami dėl teritorijos ar dėl valdžios, vilkai kaunasi tol, kol vienas jų atsistoja „nugalėtojo“ poza ir nugalėtojui atsuka savo gerklę (pačią pažeidžiamiausią savo kūno vietą). Tuo metu nugalėtojas tarsi „atleidžia“ buvusiam konkurentui ir nueina, palikdamas jį gyvą. O vadinamieji „taikos“ simboliai balandžiai užkloja vienas kitą negyvai, teigia K. Lorencas.

Taigi poreikis atleisti yra aptinkamas jau gyvūnų tarpe, taigi „dvasingojo“ žmogaus užuomazgų jau yra tam tikruose kolektyvinės sąmonės sluoksniuose.

Kilus poreikiui atleisti, asmenybė vystosi toliau, nes dvasingasis žmogus nėra statinės būklės, jis yra atviras savajam patyrimui, mokosi simbolizuoti savąjį patyrimą, atleisti sau, savo gyvenimui, savajai dabartinei situacijai, suprasti, pažinti ir priimti kitą asmenybę tokią, kokia

ji yra atleidžianti, suprantanti ir taip laipsniškai kyla meilės visiems ir viskam poreikis, atitinantis Fromo „broliškąją meilę“, kurios objektas yra visa žmonija, gyvūnija, augalija, žemė, visata. Ši meilė nėra savininkiška, „turėtojiška“, neurotiška meilė, bijanti „prarasti“ kitą žmogų kaip savo turtą (kaip yra individualioje pašamonėje ir ikisąmonėje). Joje nėra savininkiško egoizmo ir prisirišimo, priverstinio pobūdžio. Tai besąlyginė meilė, viską suprantanti ir priimanti, atleidžianti meilė. Ir ši meilė taip pat yra tam tikru lygiu kiekvienoje asmenybėje, tačiau jos visiškai raiškai trukdo kolektyvinės ir asmeninės „turėtojiškos“ baimės. Tik įsisąmoninus poreikį atleisti ir praktikuojant atleidimą galima pereiti į meilės visiems ir viskam asmenybės išsivystymo poreikių lygmenį.

Įsivyravus besąlyginės meilės poreikiui, dvasingasis žmogus mokosi priimti savo gyvenimą toki, koks jis yra, bandydamas suprasti jį. Atvirai bendraudamas su savimi, kitais, vis daugiau įsisąmonindamas savąjį pašamoninį patyrimą ir vis geriau suprasdamas kitus, jis mokosi savarankiškai kurti darną savyje ir savojoje aplinkoje. Mokosi nebekovoti su išorėje matomu blogiu, o suprasti jį, pažinti jo priežastis, atrasti vidines jo priežastis savyje ir per atleidimą, o kartu ir savojo sąmonės lauko plėtimą po truputį jį versti gėriu.

Patyrusi gyvenimo priėmimo ir atviro bendravimo su savimi ir kitais poreikį, asmenybė mokosi priimti kiekvieną gyvenimo situaciją su pagarba ir dėkingumu kaip dvasinio tobulėjimo ir išminties mokymo pamoką. Šiuo asmenybės raidos lygmeniu vis labiau įsisąmoninamas dėkingumo poreikis.

Taip kyla kūrybos poreikis, naujų idėjų generavimo, intuicijos išlavavimo, ateities numatymo ir atsakomybės poreikis.

Patyrusi kūrybos poreikį asmenybė įsisąmonina tikėjimo savimi / absoliutu / Dievu porei-

kį. Kuo bus tikima, priklausau nuo kultūros skirtumų, šeimos vertybinių orientacijų, religijos.

Kūdikis gimsta jau turėdamas visų poreikių užuomazgas. Jis pasitiki savo tėvais, priima gyvenimą toki, koks jis yra, laukia tėvų besąlyginės meilės, pripažinimo, tikisi, kad jo fiziologiniai ir saugumo poreikiai bus patenkinti. Deja, jau prenatalinėje raidoje vaisiui tenka susidurti su tėvo baime, ar pajėgs išlaikyti dar vieną vaiką (jei jis nėra pirmas ar mano, kad per prasta finansinė jo padėtis), motinos abejonėmis, gimdyti ar ne, baime, nepasitikėjimu, ir jam kyla baimė – tėvai manęs nemylė. Vaisius patiria savo pirmuosius stresus, kyla baimė dėl savo gyvybės, atsiranda fizinio saugumo, išlikimo poreikis.

Vaikui augant kinta jo poreikiai, jie didėja, o atsiradęs pamatinis nesaugumo jausmas gali pereiti į vis didėjantį fizinio ir ekonominio saugumo poreikį.

Vaikas augdamas įsisąmonina vis daugiau savo poreikių ir tie patys kinta, keičiasi jų kokybė. Asmenybės poreikių raida nėra vien vertikali (kaip parodyta 2 pav.), bet ir horizontali,



2 pav. Asmenybės poreikių raidos modelis

t. y. vyksta poreikių įsisąmoninimo procesas, poreikių, kylančių iš kolektyvinės sąmonės, individualios sąmonės įsisąmoninimas, o jeigu asmenybė dirba su savimi, stengiasi pažinti savąjį „aš“ meditacijų, maldos ar įvairiais savijugdos pratimais ar psichoterapijos metodais, ji gali įsisąmoninti ir savo aukštesnįjį „aš“, suprasti savo viršsąmonės poreikius. Pavyzdžiui, fizinio išlikimo poreikiai gali būti įsisąmoninami skirtingu lygiu (kolektyvinės sąmonės lygmeniu apimti šešėlių, individualios sąmonės lygmeniu – konkurencijos arba kovos už fizinį saugumą, fizinį išlikimą, individualioje sąmonėje bei viršsąmonėje šie poreikiai gali apimti rūpinimosi savo sveikata, savo kūno stiprinimo poreikius).

Antruoju poreikių hierarchijos lygmeniu asmenybėje gali dominuoti *anima/animus* (kolektyvinėje sąmonėje), seksualiniai ir finansiniai (individualioje sąmonėje ir sąmonėje) bei lyties vaidmens priėmimo ir ekonominės laisvės poreikiai (viršsąmonėje).

Trečiuoju poreikių hierarchijos lygmeniu asmenybėje gali dominuoti *persona* arba „kaukė“ (kolektyvinėje sąmonėje), valdžios ir valdymo (individualioje sąmonėje ir sąmonėje) bei valios laisvės, pripažinimo ir saviraiškos poreikiai (sąmonėje ir viršsąmonėje).

Netgi dominuojant „turėjimo“ poreikiams, asmenybė gali būti skirtingo raidos lygmens, kai dominuoja vien tik noras „turėti“ partnerį, šeimą, finansus, valdžią ir pripažinimą, save išreikšti profesinėje ar kitoje veikloje, arba gali pasireikšti ir brandžios asmenybės poreikiai – rūpinimosi savo kūnu, sveikata, savo lyties vaidmens (vyro, moters, tėvo, motinos) priėmimu ir ekonominės laisvės, valios laisvės, asmenybės saviraiškos poreikiai.

Atsiradęs poreikis atleisti padeda asmenybės raidai pereiti į „būties“ poreikių lygmenį. Kolektyvinėje sąmonėje tai atitinka savasties archetipą, o individualios sąmonės po-

reikiai per atleidimą sau ir kitiems pradedami po truputį įsisąmoninti. Sumažėja savęs gynyba, sumažėja baimė – manęs nemylės, jei nebūsiu toks tobulas, kokio iš manęs tikisi mano tėvai (vaikui), kiti reikšmingi asmenys (paugliui ir suaugusiajam).

Kilus besąlyginės meilės visiems ir viskam poreikiui, atsiranda ir pagarba, ir meilė sau, kaip visatos dalelei, tokiai, kuri nėra tobula, bet gali vystytis, gali keisti save ir savo vidinį „aš“, sekdamas savo aukštesniojo „aš“ vertybėmis. Mokomasi priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, kaip pamoką, kurią galima išmokti bei atleisti kitiems ar sau už klaidas (nemokėjimą mylėti savęs ir kitų, per didelį reiklumą, nenorą, prievartą, nepasitenkinimą tuo, kas yra, kaltųjų paiešką, kerštingumą, pavydą ir kt.). Atleidžiama suprantant, kad kiekviena asmenybė yra savame išsivystymo lygmenyje ir pati turi išmokti savo gyvenimo pamoką, o klaidas daro iš baimės – „manęs nemyli“ ar „nemylės kiti, jei pasielgsiu ne taip kaip iš manęs tikisi“.

Išsiugdžius poreikį kurti savo gyvenimą, laisvai apsispręsti, mokytis atleisti ir mylėti save ir kitus, kyla intuicijos išlavavimo poreikis, jos įsisąmoninimo poreikis, priimamas tikėjimo poreikis. Pradedama gyventi įsiklausant į savo aukštesnįjį „aš“, pažįstant savo savastį.

Brandi asmenybė nėra statinės būklės, ji visuomet vystosi, sprendžia vis naujas gyvenimo problemas kūrybiškai, intuityviai, priimdama gyvenimą tokį, koks jis yra, su dėkingumu ir suprasdama jo prasmę – mokymąsi mylėti visus ir viską, o tą pasiekdama per atleidimą ir pasitikėdama savimi / absoliutu/ Dievu.

Išvados

1. Tyrimas parodė, kad atleidimo fenomenas yra plačiai analizuojamas tiek filosofijoje, tiek psichologijoje.

2. Psichologinių tyrimų analizė parodė, kad

yra daugelis atleidimo proceso modelių. Pirmieji psichologai, susidomėję atleidimo fenomenu, buvo JAV mokslininkai Enrightas ir Gassin (1992), sukūrę atleidimo psichologinį modelį. Japonų mokslininkai, ieškodami optimalių konflikto sprendimo būdų, taip pat pateikė atleidimo, kaip konfliktų sprendimo, modelį (Ohbuchi K. I. & Takada N. (2001).

Dabar domėjimasis atleidimo procesu sustiprėjo tiek, kad net tikslųjų mokslų atstovai savo disertacijose nagrinėja šį fenomeną (Galindo J., 2002; Wade N. G., 2002). Daug dėmesio skiriama tarpkultūriniais atleidimo aspektams (Scobie G., Scobie E., Kakavoulis A., 2002)

3. Remiantis šiuolaikiniais atleidimo psichologijos ir edukologijos tyrimais, sukurta as-

menybės raidos teorija, jungianti K. G. Jungo, S. Froido, E. Fromo ir A. Maslou asmenybės teorijas.

Ši teorija teigia, kad asmenybės struktūrą sudaro kolektyvinė sąmonė, individuali sąmonė, individuali sąmonė ir kolektyvinė sąmonė bei aukštesnysis „aš“. Asmenybės poreikius sudaro dvejopi poreikiai: turėjimo ir būties.

Asmenybės poreikiai vystosi vertikalčiai ir horizontalčiai. Poreikių raida pereina šiuos lygmenis: a) turėjimo: 1) fizinio išlikimo, 2) seksualinio ir finansinio, 3) valdžios ir valdymo, pripažinimo, saviraiškos; b) būties: 4) atleidimo, 5) besąlyginės meilės visiems ir viskam, 6) gyvenimo priėmimo, 7) kūrybos, intuicijos išlavinimo, 8) tikėjimo poreikiai.

LITERATŪRA

1. Arnold J. C. Why Forgive? USA: Bruderhof Foundation, 2002.
2. Azar B. Forgiveness helps keep relationships steadfast. New York, 1996.
3. Benner David G. Psychology and religion. Grand Rapids, MI: Baker, 1998.
4. Beresnevičienė D. Jauno suaugusiojo psichologija. Vilnius: „Presvika“, 2003a.
5. Beresnevičienė D. Therapy of forgiveness Lecture for students and staff at the Department of Psychology. Lund: Lund University, 2003b.
6. Beresnevičienė D. Asmenybės augimas atleidimo terapijoje // Ugdymo psichologija: Mokslo darbai, 2004, Nr. 11–12, p. 241–247.
7. Beresnevičienė D. Fenomenografija – kaip akademinė didaktika // Akademinė edukologija: kolektyvinė monografija. Vilnius: Lietuvos mokslas, 2005. T. 50.
8. Chambliss B. B. Contemporary woman peacemakers: The hidden side of peacemaking // Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, Dec. 2002, vol. 63 (5–A): 2025.
9. Dall’Alba G., & Hasselgren B. Reflections on phenomenography. Toward a Methodology? // Acta Universitatis Gothoburgensis, 1996.
10. Edwards Y. J. Healing the soul wound: The retraditionalization of Native Americans in substance abuse treatment. Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, Aug., 2002, vol. 63 (2-B): 1021.
11. Enright R. D., & Santos M. D. J., & Al-Mabuk R. The adolescent as fogiver // J. Adolscence, 1989, no 12, p. 95–110.
12. Enright R. D. & The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness // W. M. Kurtines, J. L. Gewirtz (eds). Handbook of moral behavior and development. V. 1: Theory. New York: LEA, 1991. P. 123–152.
13. Enright R. D. & Gassin E. A. Forgiveness: a developmental view // Journal of Moral Education, 1992, vol. 21, no. 2, p. 99–114.
14. Enright R., Reed G. A process model of forgiving. New York: LEA, 1993.
15. Enright R. D. & The Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness // Counseling and Values. 1996, no 40, p. 107–126.
16. Fine S. Ch. Pastoral pain and visions of healing. Dissertation Abstracts International Section A:

- Humanities and Social Sciences, May; 2002. vol 62 (10-A): 3437.
17. Freedman S., Enright R. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors // *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 1996, no. 64, p. 83–92.
 18. Fromas E. Menas mylėti. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1992.
 19. Galindo J. Understanding the construct of forgiveness: An empirical study. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, Dec., 2002, vol. 63 (5-B): 2582.
 20. Gassin E. Interpersonal forgiveness from an eastern Orthodox perspective // *Journal of Psychology and Theology*. Fal., 2001, vol. 29 (3), p. 187–200.
 21. Girnius J. Filosofinės etikos chrestomatija. Vilnius, 1998.
 22. Girnius J. Žmogus be Dievo. Vilnius, 1998.
 23. Green P. Forgiveness. New York: LEA, 1997.
 24. Hansen M. Forgiveness as an educational intervention goal for the persons at the end of life // *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Oct, 2002, vol. 63 (4-A): 1224.
 25. Isakson N. Why you have to say you are sorry, New York: LEA, 1987.
 26. Macaskill A., Maltby J., Day L. Forgiveness of self and others and emotional empathy // *Journal of Social Psychology*, Oct, 2002, vol. 142 (5), p. 663–665.
 27. Jovaiša L. Asmenybė ir profesija. Kaunas, 1981.
 28. Jovaiša L. Ugdymo mokslas ir praktika. Analitinių straipsnių monografija. Vilnius, 2001.
 29. Marton F. & Booth Shirley. Learning and awareness. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates, publishers, 1997.
 30. McCullough M., Worthington E., Rachal K. Interpersonal forgiving in close relationships // *Journal of personality and social psychology*. 1997, no 2, p. 321–336.
 31. Mullet E., Barros J., Frongia L., Usaie V., Shafiqi S. R. Religious involvement and the forgiving personality // *Journal of Personality*. Feb. 2003, vol. 71 (1), p. 1–19.
 32. Ohbuchi K. I. & Takada N. Escalation of conflict and forgiveness: A social psychological model of forgiveness. Japan: Tohoku University, 2002.
 33. Palamattathil G. V. The impact of an integrated forgiveness intervention in enhancing the psychological well-being among recently divorced adults. *Dissertation Abstracts International Section B // The Sciences and Engineering*. May, 2002, vol. 62 (10-B): 4799.
 34. Park Y., Enright R. The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. // *Journal of Adolescence*. 1997, Nr. 20, p. 393–402.
 35. Pivorius V. E. Huserlio fenomenologinė asmenybės samprata: filosofiniai pagrindai ir istorinis likimas // *Problemos*. 1989, t. 41, p. 34–42.
 36. Ripley J. S., Worthington E. L. JR. Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment // *Journal of Counseling and Development*. Fal. 2002, vol. 80 (4), p. 452–463.
 37. Rogers C. Client-centered therapy: its current practice, implications and theory. London: Constable and Company, 1986.
 38. Rogers C. Freedom to learn *New Directions in Educational Psychology: 1. Learning and Teaching*. Basingstoke: Taylor and Francis, 1987.
 39. Sandage S., & Wiens T. Contextualizing models of humility and forgiveness: A reply to Gassin // *Journal of Psychology and Theology*. Fal. 2001, vol. 29 (3), p. 201–211.
 40. Sawyer J. M. When the injurer communicates an apology to the injured: Examining the injurer's experience. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Aug. 2002, vol. 63 (2-A): 789.
 41. Scobie G., Scobie E., Kakavoulis A. A cross-cultural study of the construct of forgiveness: Britain, Greece and Cyprus // *The Journal of the Hellenic Psychological Society*, Mar. 2002, vol. 9. (1), p. 22–36.
 42. Simon, Sidney B. Forgiveness. New York: Warner Books, 1991.
 43. Stauffer E. R. Unconditional love and forgiveness. Michigan: Borgo Pr. Eighth, 1987.
 44. Symington S., Walker D. F., Gorsuch R. The relationship of forgiveness and reconciliation to five and sixteen factors of personality // *Journal of Psychology and Christianity Sum.*, 2002, vol. 21 (2), p. 141–150.
 45. Wade N. G. Understanding reach: A component analysis of a group intervention to promote forgiveness // *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, Dec. 2002, vol. 63 (5-B): 2611.
 46. Гассин Е. Психология прощения // *Вопросы психологии*. 1999, no 4, p. 93–104.

THEORY OF DEVELOPMENT OF PERSONALITY: NEED TO FORGIVE

Danguolė Beresnevičienė

Summary

Article deals with the problem of understanding of process of forgiveness by philosophers, psychologists and psychotherapists. Among the first psychologists, analysing model of the process of forgiveness were Enright and Gassin (1992). Japanese psychologists looking for the most effective ways of conflict solving described their model of the process of forgiveness as the conflict solving model (Ohbuchi K.I. & Takada N., 2001). Many researchers are studying cross-cultural differences of process of forgiveness (Scobie G., Scobie E., Kakavoulis A., 2002). Nowadays interest to analyse process of forgiveness reached such popularity that even in the Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, it is possible to find research in this field (for example Galindo J., 2002, Wade N.G., 2002), etc.

In the theories of personality still nowadays exists different perspectives in psychology. There is no one theory of understanding of structure or process of development of personality. The first Lithuanian author, developed original theory of personality is prof. L. Jovaiša (1981, 2001), trying to integrate factors and trait theories, theory of activity, theory of motivation at etc.

Trying to prolong his tradition, I described the structure and development of personality from humanistic as well as Jungian, psychoanalytical and neopsychanalytical approaches. So the structure of personality consists of collective unconsciousness, individual unconsciousness, consciousness and collective

consciousness. Hierarchy of needs are developing via life-span according pyramide, which is starting from the need to survive, second level contains sexual and economical needs, third level – need to have power and control, recognition, self-realization. These needs are describing as the need “to have”. The other upper part of the pyramide consists of the need “to be”, which is starting from the need to forgive to others and to yourself, later is developing the need for unconditional love to everybody and to everything, need to accept the life as it is, need to create and to develop intuition and in the top of the pyramide is the need to believe to God or to yourself or to the absolute (this depends on the personal believes or religion of the personality).

Needs of the personality are developing to the vertical and also to the horizontal directions. The process which fosters the development of the needs is the process of awareness. Growing personality is becoming more aware of his own needs, learning to forgive to the others and to himself helps to reach the level of unconditional love to everybody and everything, to accept the life, to develop intuition and trust to the God.

Key words: personality, development of personality, unconsciousness, collective unconsciousness, individual unconsciousness, consciousness, collective consciousness, need to forgive to yourself and to others, hierarchy of needs, needs “to have” and needs “to be”.

Įteikta 2005 05 10

Primta 2005 06 30