

Kaip tapti laimingam? Terapinio naratyvo konstravimas savipagalbos mokytojų gyvenimo istorijose Lietuvoje¹

GIEDRĖ PLEPYTĖ-DAVIDAVIČIENĖ

Lietuvos socialinių mokslų centro Sociologijos institutas, A. Goštauto g. 9, 01108 Vilnius, Lietuva

El. paštas giedrepl@gmail.com

Straipsnyje analizuojama, kaip savipagalbos mokytojų gyvenimo istorijose konstruojamas vadinamasis terapinis naratyvas. Giluminių interviu su tiriamos grupės nariais analizė atskleidė, kad vyrauja bendra šios grupės terapinio naratyvo struktūra. Joje adaptuojama Vakarų terapinės kultūros perspektyva, kuri modifikuojama, įvedant „tikro“ ir „netikro“ noro keistis ar paties pokyčio dichotomiją. Laimės stokos priežastys aiškinamos bendra vyraujančia, specifiskai Lietuvai būdinga, emocine kultūra, kuriai priskiriama baimė, nepasitikėjimas, nesaugumas ir teigiamų emocijų demonstravimo stigmatizavimas, kaip Lietuvos patirtos kultūrinės traumos ir visuomenės anomijos pasekmė.

Raktažodžiai: laimė, terapinė kultūra, terapinis naratyvas, savipagalbos mokytojai

ĮVADAS

Laimės normatyvinės kategorijos, cirkuliuojančios šiuolaikinėse visuomenėse, suteikia ir įtvirtina normatyvinius laimingo gyvenimo modelius, kurių individai yra priversti siekti (Ahmed 2010; Cabanas, Illouz 2019). Tokie viešieji naratyvai formuoja žmogaus lūkesčius, siejamus su gyvenimo būdu, nuostatomis, kartu ir laime. Negebėjimas atitikti laimės kriterijų tampa tam tikra stigma, socialinio netinkamumo ar individualaus negebėjimo prisitaikyti ženklais (Cabanas 2016: 468). Jausdamiesi nelaimingi, žmonės ieško ekspertinių žinių, kurios padėtų įveikti nesėkmes ir tapti laimingiems. Vienais tokių ekspertų tampa savipagalbos mokytojai, teigiantys, kad patys yra patyrę krizę gyvenime ir sugebėję sėkmingai ją įveikti. Remdamiesi savo asmenine patirtimi ir žiniomis, jie ne tik perteikia savo suformuotas nuostatas, įsitikinimus apie tai, kas yra laimingas gyvenimas, bet ir pasiūlo elgesio strategijas, reikalingas siekiant geresnio gyvenimo. Taigi, jie konstruoja konkrečius transformacijos iš „nelaimingo“ į „laimingą“ gyvenimą modelius ir tampa vieni iš laimingo gyvenimo diskurso formuotojų.

Savipagalbos mokytojų asmeninio gyvenimo istorijoms būdingas vadinamasis terapinis naratyvas (Illouz 2007). Toks naratyvas – tai pasakojimai apie save ir apie savasties transformaciją iš varganos į labiau laimingą būklę. Tad kartu tai ir prisiminimų apie kentėjimą ir išsilavinimą pasakojimai (Illouz 2007), kuriuose laimingas gyvenimas tampa pagrindine siekiamybe

¹ Straipsnis parengtas remiantis autorės disertacija „Laimės siekis: naratyvai, socialinės patirtys ir strategijos“.

ir galutiniu tikslu (Cabanas, Illouz 2018). Savipagalbos mokytojų, kaip „patirties atitiktens autoritetų“ (Kavolis 1996: 53) savęs transformacijos istorijų analizė leidžia identifikuoti tiek individualių, tiek bendrai visuomenėje suvokiamų nelaimingo gyvenimo priežasčių kategorizaciją, individo konfliktinį santykį su visuomenėje vykstančiais procesais ir siūlomus jų įveikos būdus.

Pastaraisiais metais vis daugiau sociologų aktualizuoja laimės, kaip sociologijos objekto, svarbą. Sociologai pateikia kultūrinę siekio būti laimingam šiuolaikinėse visuomenėse imperatyvo kritiką (Bauman 2008, 2011; Ahmed 2010; Davies 2016; McKenzie 2016). Lietuvoje laimė kaip atskira savarankiška sąvoka sociologijoje analizuojama retai, o atlikti tyrimai dažniausiai paremti pozityvistine prieiga. Galima rasti tik pavienių darbų, kuriuose analizuojama, kaip suvokiama laimė ar laimingas, geras gyvenimas atskirų socialinių grupių nariams (pvz., Tereškinas ir kt. 2016). Terapinė kultūra ir terapinis naratyvas gana plačiai analizuojami Amerikos ir bendrai Vakarų kultūros kontekste (Furedi 2004; Illouz 2007, 2003), išryškinama laimės reikšmė terapinėje kultūroje (Cabanas, Illouz 2019). Taip pat galima rasti darbų, nagrinėjančių terapinės kultūros raišką postsovietinėje erdvėje (Lerner 2015, Salmenniemi 2017), terapinio naratyvo adaptavimą populiarioje kultūroje (Lerner ir Zbenovich, 2013). Lietuvoje mokslinių darbų, analizuojančių terapinį naratyvą ir laimės reikšmę juose, trūksta. A. Tereškinas (2013) analizavo Lietuvoje populiarių televizijos pokalbių šou laidų terapinį pobūdį. Tai bene vienintelis darbas, kuris nagrinėjo terapinio naratyvo raišką Lietuvoje.

Šiame straipsnyje siekiama atskleisti, kaip savipagalbos mokytojų asmeninių gyvenimų pasakojimuose yra konstruojamas terapinis naratyvas, išryškinant jame Lietuvos kontekstui būdingų nuostatų apie laimę ir jos stoką specifišką. Pirmiausia straipsnyje aptariama laimės svarba terapiniuose naratyvuose ir savipagalbos mokytojų, kaip šių naratyvų formuotojų, vaidmuo. Toliau, remiantis kokybiniais interviu su savipagalbos mokytojais Lietuvoje, pristatomi terapinio naratyvo konstravimo ypatumai tyrimo dalyvių pasakojimuose apie laimę.

LAIMĖ IR TERAPINIS NARATYVAS: TEORINĖ PERSPEKTYVA

Viešieji laimės diskursai normalizuoja laimės kategoriją, taip suteikdami gaires, koks laimingas gyvenimas turi būti, kaip laimingas žmogus turi elgtis, jaustis, atrodyti ar veikti. Šiandieninės visuomenės ne tik leidžia, bet dar labiau įpareigoja kiekvieną žmogų kurti savo laimingą gyvenimą ir būti laimingam nuolat permąstant, lyginant ir vertinant savo asmeninį gyvenimą su suvokiamu „idealiu“ gyvenimu. Laimė tampa socialine kategorija, kuri asocijuojasi su sėkme, gerumu, sveikata ir idealumu (Cabanas, Illouz 2019). Idealus ir sveikas Aš matomas kaip individualus ir laimingas. Laimė nurodo į tai, kokias būsenas ar įvykius žmonės nori patirti, o nelaimė yra tai, ko žmonės norėtų išvengti (Baumanas 2011: 82–83). Nelaimė nusako laimės stoką, sąlygas, būsenas, įvykius, kurie atitolina ar neleidžia patirti laimės, arba kitaip, kas nesiejama su laime. Įteisinus laimę, kaip pageidaujamą socialinę normą visuomenėje, kartu vengiama priimti ar pateisinti bet kokią nelaimingumą, vaizduojant jį kaip nukrypimą nuo normos (Baumanas 2011: 85). Laimingo savęs ugdymas tampa ne tik asmenine gėrybe, bet ir socialine pareiga, pagrindiniu žmogaus egzistencijos tikslu (Aubry, Travis 2015: 1), o pasakojimai apie laimingo gyvenimo pasiekimą tampa asmeninių transformacijos istorijų, kurioms būdingas terapinis naratyvas, galutiniu tikslu (Cabanas, Illouz 2019).

Illouz (2007) apibūdino terapinius naratyvus kaip pasakojimus apie savasties transformaciją. Perimti iš psichologijos ir psichoterapijos jie tampa pasakojimais apie save ir savo santykį su aplinka, reflektuojant tai iš praeities perspektyvos. Terapiniai naratyvai – tai pasakojimai apie asmenines nesėkmes, vargą ir kančias, jų priežasčių identifikavimą ir įveikimą. Todėl savipagalbos ir savęs realizavimo temos persipina su aukos ir kančios temomis. (Illouz

2007: 58–61). Laimės pasiekimas matomas kaip savo transformacijos kulminacija, o visos kliūtys yra suvokiamos kaip galimybė asmeniniam augimui. Laimės naratyvai susiję su asmenine kova tiek su vidinėmis įtampomis, tiek su išorinėmis aplinkybėmis. Kartu tai nuolatinis savęs tobulinimas ir individuacija (Cabans, Illouz 2019). Taigi, terapiniai naratyvai gali būti apibūdinami kaip tekstai apie Save ir apie įvykius, kurie padeda Sau (angl. *Self*) tapti laimingam, ar, dažniausiai, apie kliūtis, kurios trukdo Sau pasiekti laimės (Lerner, Zbenovich 2013: 837). Todėl terapinių naratyvų analizė leidžia identifikuoti ir laimės normatyvines kategorijas, ir suvokiamas nelaimės priežastis bei galimus jų įveikimo būdus.

Būdinga tokio naratyvo eigos seka: 1) problemos suvokimas ar identifikavimas; 2) sprendimo pradėti save kontroliuoti prisiėmimas (visuomet darant prielaidą, kad asmuo gali suvaldyti savo aplinkybes, elgesio tendencijas); 3) ekspertinių suvaldymo technikų ir mokytojų pagalbos paieška. (Cabanas, Illouz 2019: 113–114). Be to, siejanti tokius naratyvus retorinė strategija yra išsakomų minčių ir emocijų raiška per vadinamąją „pozityviają prizmę“, vengiant savasties ir jos kontrolės perspektyvų neigiamo vertinimo. (Ten pat).

Terapinis naratyvas yra ryškus savipagalbos mokytojų pasakojimuose. Šiuos žmones galima vadinti „sėkmės psichologais“ (Lapinas 2010: 228–235). Remdamiesi savo gyvenimo istorijomis, jie demonstruoja, kaip asmeniškai įveikė sunkumus ir kliūtis. Tuo pat metu jie perduoda savo žinias, nuostatas, įsitikinimus apie tai, kas yra laimingas gyvenimas. Taip jie tampa autoritetais, kuriuos, pagal V. Kavolį, galima vadinti vienu iš „kultūros elementų autoritetų“ arba „patirties atitiktens autoritetų“, įgyjamų turint panašią socialinę patirtį (Kavolis 1996: 53). Kita vertus, savipagalbos mokytojai, remdamiesi savo asmenine patirtimi, sukonstruoja konkrečias metodikas, praktikas ar strategijas, kurias siūlo savo klientams ir tampa „laimės industrijos“ dalyviais. Pritaikius Van Dijk perspektyvą, galime daryti prielaidą, kad, perteikdami savo įsitikinimų sistemą, žinias, elgesio ir gyvensenos strategijas, savipagalbos mokytojai aktyviai formuoja tiek bendras elgesio gaires, tiek savo, kaip tam tikros „profesinės“ grupės, ideologiją (Van Dijk 2006).

Terapinės kultūros ir savipagalbos mokytojų veiklos pradžios užuomazgų Lietuvoje galima aptikti dar persitvarkymo laikotarpiu ir pirmaisiais Lietuvos nepriklausomybės metais, kai ypač išpopuliarėjo įvairūs dvasiniai mokytojai, ezoterikos praktikai, ekstrasensai. (Lapinas 2010: 235). Tam įtakos turėjo visuomenėje atsiradusi kultūrinė dezorientacija, kaip socialinės transformacijos pasekmė, kai buvusios, nusistovėjusios vertybės, įsitikinimai ir bendros normos nebetenka aktualumo, o naujos dar nesuformuotos (Sztompka 2000). Staigiai susiformavusiame ilgalaikiame vertybiniame vakuume savipagalbos mokytojai tampa vieni tų, kurie pateikia alternatyvius gyvensenos būdus, taip pat formuoja ir naują kultūrinį savęs ir socialinės tikrovės supratimą (Salmenniemi 2017). Todėl savipagalbos mokytojų naratyvai reprezentuoja ne tik pavienio žmogaus, bet ir konkrečios socialinės grupės, aktyvios „laimingo gyvenimo“ diskurso ir ideologijos formuotojos, bendrus įsitikinimus apie laimingą gyvenimą ir jo stokos priežastis.

TYRIMO METODOLOGIJA

Empirinio tyrimo duomenų analizė paremta kokybiniais interviu su savipagalbos mokytojais, kurie teikia mokymus Lietuvoje ar užsienyje. Tyrimo dalyvių atranka buvo naudota tikslinė atranka. Buvo apklausiami asmenys, kurie tyrimo atlikimo metu užsiėmė savipagalbos mokymais, vedė seminarus ar konsultacijas. Taip pat buvo taikomas maksimaliai įvairių atvejų atrankos principas. Tokia atranka, viena vertus, parodo atvejų įvairovę, kita vertus, siekia atrasti bendrus modelius ir struktūras toje įvairovėje (Patton 2014: 405). Todėl buvo atrinkami

vyrų ir moterų, skirtingo amžiaus, skirtingas praktikas teikiantys savipagalbos mokytojai. Informantų kontaktų buvo ieškoma internete – naudojantis „Google“ paieškos sistema, internetinėse naujienų svetainėse, socialiniuose tinkluose. Buvo naudotasi ir pažįstamų žmonių, kurie yra lankę tokio pobūdžio mokymus, rekomendacijomis. Atrenkant tyrimui dalyvius buvo svarbūs keli papildomi faktoriai:

- žmogus turėjo šiuo metu būti aktyvus „paslaugų“ teikėjas, t. y. teikti konsultacijas, vesti seminarus, skaityti paskaitas klientams;
- tiriamieji neturėjo būti profesionalūs psichologai, psichoterapeutai, gydytojai, dvasininkai, dvasiniai religinių bendruomenių vadovai;
- į tyrimą nebuvo įtraukti tie konsultantai, kurie užsiima tik viena specifine praktika (pvz., jogos treneriai ar astrologai).

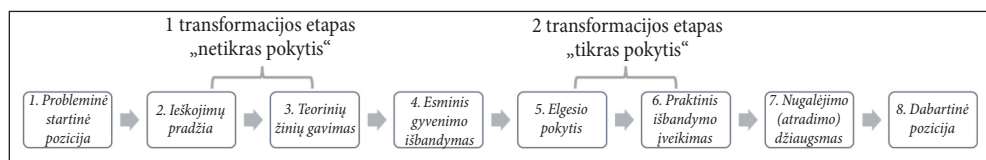
Tyrimas buvo atliekamas 2020 m. rugsėjo – 2021 m. vasario mėnesiais. Iš viso paimti 23 giluminiai nestruktūruoti interviu. Tokia interviu forma pasirinkta, siekiant gauti ne trumpus atsakymus, bet išsamius, ilgus pasakojimus, kurie leistų suprasti elgesio kompleksškumą (Riessman 2008: 40–46), taip pat mintis ir jausmus (Chase 2017: 947). Todėl pagrindinis tyrimo instrumentas buvo naudojamas tik kaip tyrimo gairės, o specifiniai klausimai interviu metu varijavo, priklausomai nuo konkretaus interviu eigos. Dėl COVID-19 pandemijos didžioji dalis interviu (19) buvo imami nuotoliniu būdu, kiti – gyvai. Vidutinė interviu trukmė – 1 val. 50 min. Prieš pradėdant interviu kiekvienas tyrimo dalyvis buvo supažindintas su tyrimo tikslu ir tema. Buvo gautas sutikimas įrašyti interviu į audiolaikmeną ir leidimas naudoti pažodines citatas duomenų analizėje, išlaikant jų konfidencialumą.

„SAVĖS PAŽINIMO KELIONĖ“: PASAKOJIMO STRUKTŪRA

Surinktuose interviu matoma universali, pasikartojanti pasakojimo struktūra, atitinkanti Illouz (2007) aptartą terapinio naratyvo struktūrą. Kiekviename pasakojime yra apibūdinama problematinė situacija ar startinė pozicija, nuo kurios prasidėjo pasakotojo ieškojimai ar kelionė savęs transformacijos link. Čia pasakotojas reflektuoja asmeninės nelaimės priežastis – apibūdina savo socialinę aplinką, pagrindinius gyvenimo įvykius, patyrimus ir veikėjus bei savo poziciją tų įvykių ir veikėjų atžvilgiu. Tačiau, atskleidžia, kas ir kodėl paskatino jį pradėti „ieškoti“ arba kodėl jis jautėsi nelaimingas. Tai rodo, kad iš Vakarų perimta terapinė kultūra yra neabejotinai ryški ir Lietuvoje.

Terapinio naratyvo struktūroje po problemų identifikavimo atsiranda sprendimas pradėti save kontroliuoti ir toliau ieškoti ekspertų pagalbos. Savipagalbos mokytojų istorijose išryškėja du „ieškojimų“ etapai, ir tai leidžia praplėsti terapinio naratyvo struktūrą (paveikslas).

Pirmajame etape žmonės pradeda ieškoti atsakymų į klausimus, skaitydami įvairią savipagalbos ar profesionalių psichologų literatūrą, taip pat vaikšto į įvairius seminarus,



Paveikslas. Bendroji tyrimo dalyvių pasakojimų struktūra

išbando praktikas, tačiau šiame etape tikrasis pokytis nevyksta. Tikrasis pokytis įvyksta tik po itin svarbaus išgyvenimo, patyrimo, kuris suteikia impulsą antram ieškojimų etapui, žyminčiam elgesio pokytį, kada žmogus pradeda taikyti tam tikras praktikas kasdienybėje, išsirenka tokią praktiką, kuri jam tinkama. Šiame etape dažnai įvyksta ir esminiai gyvenimo pokyčiai, pvz., skyrybos, išėjimas iš darbo ar gyvenimo vietos pakeitimas. Įvyksta „tikroji transformacija“. Šį etapą galima vadinti ir savęs transformacijos pabaiga, kuri „vainikuojama“ aiškiu suvokimu, kad įvyko transformacija, kad iš „buvusio nelaimingo aš“ įvyko galutinis perėjimas į „dabartinį laimingą aš“.

GENETIŠKAI UŽKODUOTAS DALYKAS, KAD AŠ NEGALIU LEISTI SAU DŽIAUGTIS

Lietuvos savipagalbos mokytojų istorijose, be to, kad nelaimių priežasčių aiškinimas grindžiamas asmeniniais vaikystėje patirtais išgyvenimais ar brandžiame amžiuje patirtomis krizėmis, taip pat yra reflektuojama visos Lietuvos visuomenės „patologija“ arba kultūrinės traumos (Stzompka 2000) ir jų pasekmės.

Viena iš tokių kultūrinės traumos pasekmių išvelgiama vyraujančioje emocinėje kultūroje (McCarthy 2017) Lietuvoje. Jos formavimasis siejamas su istorine mūsų šalies patirtimi, konkrečiai Pirmojo pasaulinio ar Antrojo pasaulinio karų patyrimais, Stalino laikų represijomis, sovietiniu režimu. Tokia emocinė kultūra, kuriai būdinga specifinės išreikštos kolektyvinės emocijos ir jausmų taisyklių (Hochschild 2012) visuma, persmelkusi daugumą visuomenės narių, ir yra perduodama iš kartos į kartą.

Apibendrinta baimė – viena pagrindinių socialinių emocijų, kuri būdinga daugumai lietuvių. Tyrimo dalyviai minėjo, kad visuomenėje jaučiama a) baimė išsakyti savo nuomonę ir už tai būti nubaustiems, b) baimė būti pasmerktiems už netinkamą elgesį ir c) baimė prarasti tai, ką turi. Galima sakyti, kad tai yra baimė neatitikti konkrečių standartų ar visuomenės normų ir būti pasmerktam arba netgi pašalintam iš visuomenės. Pateikta ištrauka iliustruoja šios apibendrintos baimės raišką ir priežastis:

Kas ta mūsų 30 metų laisvė, kai prieš 50 metų, prieš 80 metų patirtis buvo tokia stipri: neduok Dieve, tu esi laimingas, neduok Dieve, tu esi turtingas, visko turi. Na ir kas, ateis pas tave, viską konfiskuos ir išveš į Sibirą, arba ne. Mumyse genetiškai užkoduotas dalykas, kad negali leisti sau džiaugtis, būti laimingu, nes neduok Dieve, pasidžiaugsi, neduok Dieve, kas nors apie tai sužinos, arba ne, tai yra grėsmė mano giminei, grėsmė mano gyvybei, grėsmė meilei, prarasti savo mylimus žmones. Ir tai yra perduodama genetiškai. Tie jausmai tiesiog prisiklijuoja prie DNR ir persiduoda. Tos baimės yra ne tik mūsų, jos yra mūsų protėvių baimės, ir jos yra labai pagrįstos: dėl ekonominių dalykų, dėl išgyvenimo dalyko, dėl tiesiog „išlaikymo“, nes kiek yra sušaudytų, išvežtų, ištremtų, kai iš viso nebežinai, kas ir kaip. Kiek turėjo palikti savo viską, kas yra užgyventa, ir iškeliauti kažkur. (Mot. 44 m.).

Ši baimė sudaro sąlygas susikurti tokioms socialinėms nuostatoms kaip nesaugumas ir nepasitikėjimas kitais. Tai susiję ne tik su praeities istorinėmis traumomis, pvz., pasaulinių karų ar Stalino represijų, kurių realiai patys tyrimo dalyviai nėra patyrę, bet kyla iš ir yra palaikoma visuomenėje išgalėjusių anominių santykių. Tyrimo dalyviai kaip savo nelaimės priežastis mini ne tik savo pačių asmeninius vaikystėje patirtus sunkumus, tokius kaip ekonominį nepriteklių, psichologinį ar fizinį smurtą, alkoholizmą, patyčias mokykloje, bet pastebi, kad tokia situacija vyravo ir jų draugų ar pažįstamų aplinkoje. Tokį požiūrį iliustruoja vienas tyrimo dalyvio samprotavimas:

Dauguma yra nematę normalių sveikų santykių, visiškai, net neišsivaizduoja, kas tai yra, jie tiesiog nematę niekada. Jie nematė to savo šeimoj, jie nematė to aplinkoj, jie nemato to užaugę, nes jų visų

draugai irgi yra tokie patys fucked up, žinai, ir jie tiesiog, nėra pavyzdžio. O tas pavyzdys, kurį kažkas teigia, tu žiūri ir galvoji, taigi čia nesąmonė, čia tiktai pasakose. (Vyr. 38 m.).

Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – apie 40 metų, todėl jų reflektuojama vaikystės patirtis atspindi vėlyvuosius pertvarkos, ankstyvuosius Lietuvos nepriklausomybės metus, kai vyko intensyviausi ekonominiai, politiniai, socialiniai ir kultūriniai pokyčiai Lietuvoje.

Anot Arlie Hochschild, kiekviena kultūra turi jausmo taisykles (angl. *feeling rules*), kurios apibrėžia, kokie jausmai kokių metu ir kokioje vietoje, kaip ilgai ir kokių intensyvumu gali būti reiškiami (Hochschild 2012: 56). Dar daugiau, emocinė kultūra apibrėžia ne tik emocijų raišką, bet ji nusako, ką ir kokias vertybes emocijos išreiškia (McCarthy 2017). Tyrimo dalyvių istorijose galima išvelgti Lietuvoje vyravusias jausmo taisykles. Visuomenėje vyravusi baimė ir nesaugumas siejamas ir su laimės demonstravimu. Ne vienas informantas minėjo, kad Lietuvoje laimę ar džiaugsmą rodyti yra nesaugu, tai nėra įprasta, o kartais ir nenormalu. Vienas tyrimo dalyvis sakė: „Mums būti džiaugsmingais yra įtartina. Tiesiog įtartina, neaišku, kas ten darosi. Realiai, kas gali būti džiaugsmingas be priežasties Lietuvoj? Durniai. Narkomanai. Ir nenormalūs. Jiems leistina.“ (Vyr. 38 m.). Galima matyti, kad viešas laimės demonstravimas čia suvokiamas kaip stigmatizuojamas ir galimas tik „nenormaliems“, visuomenės pakraščiuose esantiems žmonėms.

„DVASINIS TURIZMAS“: IEŠKIJIMŲ PRADŽIA

Terapinio naratyvo struktūroje po problemų identifikavimo atsiranda sprendimas pradėti save kontroliuoti ir toliau ieškoti ekspertų pagalbos. Lietuvoje atliktoje savipagalbos mokytojų istorijų analizėje išryškėja šio proceso kompleksiskumas, kuriame išryškina dichotomija tarp „netikro“ ir „tikro“ pokyčio, „netikros“ ir „tikros“ laimės.

Pirmiausia atsakymų ieškoma savipagalbos, psichologinėse ar ezoterinėse knygose, klausomasi paskaitų ar išbandomos įvairios praktikos. Tai apima skirtingas netradicines religines praktikas (vedos, Osho meditacijos praktika, Gyvenimo menas²), netradicinės medicinos metodus (angl. *tetha healing, rebefing*), okultines ar ezoterines praktikas (astrologija, taro kortų skaitymas, čakrų sistemos). Šalia to, inkorporuojamos verslo konsultavimo praktikoje taikomos metodikos ir seminarai (lyderystės seminarai, asmens efektyvumo mokymai), taip pat skirtingų psichologijos atšakų metodai (neurolingvistinis programavimas). Tai leidžia rasti tą praktiką, kuri suteikia gilesnius ir tikresnius patyrimus, suprasti, kuris mokytojas yra tikras autoritetas, o kuris šarlatanai. Patys informantai tokį skirtingų praktikų išbandymą vadina „dvasiniu turizmu“. Šį etapą galima pavadinti kognityviniu etapu, kai yra absorbuojamos įvairios žinios ir praktikos, tačiau tai vyksta tik teoriniame lygmenyje ir tai nėra „tikrasis“ pokytis.

Pasakojimuose išryškėja teorijos ir praktikos kontrastavimas. Asmeninė žmonių patirtis, jų išgyvenimai suvokiami kaip svarbesni, nei gauti diplomai ar „sausos“ teorinės žinios. Autoritetas ne tas, kuris turi daug teorinių žinių, tačiau tas, kuris pats asmeniškai yra išgyvenęs svarbias patirtis, įveikęs kančias ir gali savo patirtimi pasidalyti su kitais, savo asmeniniu pavyzdžiu parodyti, koks gali tapti. Asmeninė patirtis yra autentiškesnė, tikresnė ir patikimesnė nei teorinės žinios, kurios suvokiamos kaip paviršutiniškos ir nekonkrečios. Todėl tikrasis pokytis įvyksta tik pakeitus asmeninius elgesio modelius, nuostatas ar įsitikinimus.

² Gyvenimo menas – pelno nesiekianti organizacija, įkurta 1981 m., jos lyderis yra Šri Šri Ravi Šankaras. Nors pati organizacija save pristato kaip pelno nesiekiančią organizaciją, tačiau ji yra priskiriama naujiems religiniams judėjimams (Ališauskienė M. 2009).

Be to, tam reikia tikrai norėti pokyčių gyvenime. Anot tyrimo dalyvių, būti laimingiems žmonėms gali trukdyti tai, kad iš tikrųjų jie nenori būti laimingi. Jiems patinka kentėti ir dėl to skųstis, nes taip jie gauna kitų pripažinimą, įvertinimą, o tai savo ruožtu suteikia laimę. Viena tyrimo dalyvė sakė:

Laimę kiekvienas suprantame skirtingai. Jeigu kažkam laimė yra kankintis, iš tikrųjų, jiems laimė yra skųstis. Tik jie to nesupranta, sako: „Ne, ne, ne, man tai nelaimė“, „Kaip nelaimė, jeigu tu apie tai nuolat kalbi, ar ne?“. Vadinasi laimė. „Atėmus skundimą, ką tu veiksi tada?“, „Aa, nežinau“, „Apie ką kalbėsi?“, „Nežinau“. Vadinasi, tai tau teikia laimę. (Mot. 44 m.).

Taigi, tikrasis asmens transformacijos etapas siekiant laimės galimas tik per asmeninį patyrimą ir praktiką bei aiškiai išreikštą norą panaikinti kančias savo gyvenime.

TAI, KAS MANĖS NEUŽMUŠA, PADARO MANE STIPRESNĮ³

Tikrasis asmenybės pokytis, įvykstantis po konkretaus įvykio žmogaus gyvenime, kuris lemia išskirtinę emocinę būseną, apibūdinamas kaip „rakto gavimas“ ar „nušvitimas“. Tokie esminiai įvykiai susiję su artimų žmonių netektimi (pvz., vieno iš tėvų mirtis), asmeniškai patirta liga ar išskirtine patirtimi (emocinis perdegimas ar išsekimas, fizinės sveikatos problemos), krizė santuokoje (sutuoktinio išdavystė, skyrybos). Patirtas sukrėtimas lemia vertybių permaštymą, elgesio ir nuostatų pasikeitimą. Pabrėžiamas ne tik įvykio sukeltas skausmas, tačiau ir jo nauda tolesnei transformacijai. Čia ryškus F. Nietzsche posakio „Tai, kas neužmuša, padaro mus stipresnius“ leitmotyvas, kuris kartojasi beveik visuose pasakojimuose. Skausmas ir kančia yra tai, kas transformuojama į gėrį ir būtinybę žengti kitą žingsnį. Sunkių patirčių svarbą tolesnei asmeninei transformacijai iliustruoja ši ištrauka:

Mes niekada nežinome, ko reikia kitam žmogui. Jeigu ne vaikystėje patirtos patyčios, aš nebūčiau ten, kur esu dabar. Ir sakyti, kad tai buvo blogas dalykas, būtų visiškai neteisinga. Bet sakyti, kad tai buvo geras dalykas, irgi būtų neteisinga. Aš netikiu, kad yra geras ar blogas pasirinkimas. Ir scenarijus, kuris yra geras ar blogas. Jeigu tu moterų nebūtų palikę, pavyzdžiui, vyrai, kurios ateina pas mane, jos niekaip nebūtų atradusios savęs ir to gilesnio susitikimo su savimi. Po kelerių metų jos tiesiog sako: „Aš esu labai laiminga, kad tai įvyko. Nes aš būčiau miegojusi iki dabar.“ (Mot. 26 m.).

Patirti gilūs išgyvenimai žymi „elgesio keitimo“ etapą, kai nuo teorijos pereinama prie praktikos ir prasideda „tikrasis“ keitimasis. Svarbu yra tai, kad įgautas žinias ar praktikų metu patirtus išgyvenimus turi naudoti savo kasdieniame gyvenime. O tai reiškia sunkų, nuolatinį darbą ir norą keistis, išeiti iš kančios. Šį etapą galima vadinti ir savęs transformacijos pabaiga, kuri „vainikuojama“ džiaugsmu, aiškiu suvokimu, kad iš „buvusio nelaimingo aš“ įvyko galutinis perėjimas į „dabartinį, laimingą aš“. Čia įvyksta ir pasakojimo kulminacija. Paskutinis pasakojimo segmentas siejamas su dabartinės situacijos aptarimu, dabartinio savo gyvenimo ir savo tapatybės reflektavimu bei apibūdinimu.

IŠVADOS

Atlikti interviu tyrimai leidžia daryti išvadą, kad savipagalbos mokytojų pasakojimuose išryškėja gana nuosekli ir bendra šios grupės terapinio naratyvo struktūra, kuri demonstruoja Vakarų terapinės kultūros perspektyvos adaptavimą. Juose taip pat galima išskirti ir bendrai formuojamas Lietuvos kontekstui specifiskai būdingas nuostatas apie laimę ir jos stoką.

³ Originalė: „8. Aus der Kriegsschule des Lebens – was mich nicht umbringt, macht mich stärker“. Iš Nietzsche F., (1985 (1889)). *Götzen-Dämmerung – Sprüche und Pfeile*. Insel, Frankfurt, 12 p.

• Terapiniame naratyve patologinio elgesio priežasčių dažniausiai ieškoma asmens vaikystėje ir santykyje su tėvais. Lietuvos savipagalbos praktikų interviu analizė atskleidė, kad viena iš pagrindinių nelaimės priežasčių yra matoma visos visuomenės „patologijoje“. Tai iš kartos į kartą perduodamas kolektyvinis baimės jausmas, sietinas su Lietuvos kultūrinės traumos patirtimi. Taip pat – baimės nulemtas nesaugumas ir nepasitikėjimas, kuriuos sustiprina Lietuvos visuomenėje vyravę anominiai socialiniai santykiai. Galiausiai nelaimės priežastys sietinos su mūsų kultūroje dominuojančiomis emocijų taisyklėmis, kurios riboja ir stigmatizuoja viešą laimės demonstravimą.

• Asmeniniuose savipagalbos mokytojų pasakojimuose išplečiamas terapinis naratyvas – naudojant dichotomiją tarp „tikro“ ir „netikro“ asmens pasikeitimo, tuo pat metu kontrastuojant teorinį žinojimą ir praktinį patyrimą. Pastarasis apibūdinamas kaip esantis tikresnis, patikimesnis ir autentiškesnis.

• Pasakojimuose atsikartoja asmeninės kančios ir jos įveikimo svarba laimei. Be to, parbrėžiamas asmeninis „tikras“ noras ir pasiryžimas kančią įveikti, taip pat „tikras“ noras būti laimingam. Negebėjimas išsivaduoti iš kančios sietinas su užslėptu, nesąmoningu noru kentėti, gaunant iš to konkrečios naudos (pvz., dėmesio, pripažinimo ar bendrumo jausmo), o tai taip pat rezonuoja su vyraujančia emocija kultūra Lietuvoje.

Gauta 2021 12 06

Priimta 2022 05 11

Literatūra

1. Ahmed, S. 2010. *The Promise of Happiness*. Dukham, London: Duke University Press.
2. Aubry, T.; Travis, T. (ed.). 2015. *Rethinking Therapeutic Culture*. University of Chicago Press.
3. Bauman, Z. 2008. *The Art of Life*. USA: Polity Press.
4. Bauman, Z. 2011. *Vartojamas gyvenimas*. Vilnius: Apostrofa.
5. Cabanas, E; Illouz, E. 2019. *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control Our Lives*. Cambridge Polity Press.
6. Chase, S. E. 2017. 'Narrative Inquiry: Toward Theoretical and Methodological Maturity', in *The Sage Handbook of Qualitative Research*, eds. N. K. Denzin and Y. S. Lincoln. SAGE publications.
7. Davies, W. 2016. *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold us Well-being*. London, New York: Verso.
8. Furedi, F. 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge Taylor & Francis Group.
9. Hochschild, A. R. 2012. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feelings*. 2nd edn. University of California Press.
10. Illouz, E. 2003. *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery: An Essay on Popular Culture*. New York: Columbia University Press.
11. Illouz, E. 2007. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity.
12. Lapinas, O. 2010. *Kaip išgyventi Marijos žemėje*. Vilnius: Alma littera.
13. Lerner, J.; Zbenovich, C. 2013. 'Adapting the Therapeutic Discourse to Post-Soviet Media Culture: The Case of Modnyi Prigovor', *Slavic Review* 72(4): 828–849.
14. Lerner, J. 2015. 'The Changing Meanings of Russian Love: Emotional Socialism and Therapeutic Culture on the Post-Soviet Screen', *Sexuality & Culture* 19: 349–368. DOI: 10.1007/s12119-014-9261-2.
15. McCarthy, E. D. 2017. *Emotional Lives: Dramas of Identity in an Age of Mass Media*. 1st edn. Cambridge University Press.
16. McKenzie, J. 2016. *Deconstructing Happiness. Critical Sociology and the Good Life*. New York: Routledge.
17. Patton, M. Q. 2014. *Qualitative Research and Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Sage Publications.
18. Riessman, C. K. 2012. 'Analysis of Personal Narratives', in *The SAGE Handbook of Interview Research: The Complexity of the Craft*, eds. J. F. Gubrium et al. SAGE, 367–379.

19. Salmenniemi, S. 2017. "We Can't Live Without Beliefs": Self and Society in Therapeutic Engagements', *The Sociological Review* 1–17. DOI: 10.1177/0038026116677194.
20. Sztompka, P. 2000. 'Cultural Trauma: The Other Face of Social Change?', *European Journal of Social Theory* 3(4): 449–466.
21. Tereškinas, A. 2013. *Popkultūra: jausmų istorijos, kūniški tekstai*. Kitos knygos.
22. Tereškinas, A.; Petkevičiūtė, R.; Bučaitė-Vilkė, J.; Indriliūnaitė, R. 2016. *Vyrai nusivylimo ekonomikose*. VDU Versus Aureus.
23. Van Dijk, T. A. 2006. 'Ideology and Discourse Analysis', *Journal of Political Ideologies* 11(2): 115–140. DOI: 10.1080/13569310600687908.

GIEDRĖ PLEPYTĖ-DAVIDAVIČIENĖ

How to Become Happy? Therapeutic Narrative in the Life Stories of Self-help Teachers in Lithuania

Summary

The article discusses how a therapeutic narrative is constructed in the life stories of self-help teachers in Lithuania. In-depth interviews with the members of the study group revealed that a prevalent structure of the narrative of this group could be discerned and identified as therapeutic narrative. It adapts the perspective of Western therapeutic culture and modifies it by introducing the dichotomy of 'true' and 'false' desire for self-transformation. The causes of personal misery are here explained by the prevailing emotional culture specific to Lithuania. This culture is characterised here by general fear, mistrust, insecurity, and the stigmatisation of the display of positive emotions as consequences of the experienced cultural trauma and anomie in the Lithuanian society.

Keywords: happiness, therapeutic culture, therapeutic narrative, self-help