

# TURINYS

Autoriaus žodis.....	9
Ižanga.....	15
<b>1 skyrius. Psichologijos vystymosi istorinė analizė.....</b>	<b>23</b>
1.1. Psichologijos kaip mokslinės disciplinos atsiradimas .....	25
1.2. Šiuolaikinės psichologijos krizė.....	31
1.3. Užduoties iškėlimas: būtina pakeisti paradigmą .....	36
1.4. Niutoninė-kartezinė paradigma: mechaninis pasaulis ir mechaninis žmogus .....	40
1.5. Naujos mokslo ribos.....	43
1.6. Vakarų filosofinės minties istorija .....	49
1.7. Klasikinis racionalaus mąstymo idealas .....	54
1.8. Nauja „objektyvumo“ koncepcija: mylintis suvokimas.....	61
1.9. Proveržis į dvasinius lygmenis .....	76
1.10. Į žmogų sutelktas Karlo Rodžerso metodas .....	93
1.11. Būtinybė sukurti naują psichologijos mokslo paradigmą.....	110
<b>2 skyrius. Dvasinių orientyrų paieškos .....</b>	<b>117</b>
2.1. Franklio mokymo elementai, kuriuos reikia toliau vystyti.....	122
2.2. Franklio mokymo istorinis kontekstas .....	135
2.3. Suasmenintas dvasinis pradai: skirtingų religinių tradicijų požiūris.....	154
2.4. Dvasingumu grįstos psichologijos koncepcija .....	180
2.5. Gyvenimo tikslas .....	183
2.6. Vidinės transformacijos užduotys .....	196
2.7. Vidinį vystymąsi turi lydėti aktyvi žmogaus pozicija gyvenime.....	207
2.8. Žmogaus dvasinės prigimties giluminė savybė .....	208
2.9. Psichinio ir fizinio kūnų funkcijų bei žmogaus likimo aplinkybių harmonizavimas .....	210
2.10. Deramas savo pareigos vykdymas .....	215
2.11. Mokymasis nesavanaudiškai mylėti.....	225
2.12. Universali asmenybės teorija: bendri principai .....	229
<b>3 skyrius. Vertybėmis grįstos psichologijos metodas .....</b>	<b>231</b>
3.1. Terminas „vertybėmis grįsta psichologija“ pagrindimas .....	233
3.2. Vertybėmis grįstos psichologijos metodo aprašymas.....	235
3.3. Vertybėmis grįstos psichologijos metodo santrauka.....	241
3.4. Vaizdinys, parodantis, kaip veikia COP metodas .....	243
3.5. Vertybėmis grįstos psichologijos metodo taikymo rezultatai.....	249
3.6. Psichologinė praktika, taikant vertybėmis grįstos psichologijos metodą. 260	
3.7. Vertybėmis grįstos psichologijos metodas kaip savivalbos instrumentas. 269	
3.8. Unikali vertybėmis grįstos psichologijos reikšmė.....	274
<b>4 skyrius. Praktinis vertybėmis grįstos psichologijos taikymas per konsultacijas.....</b>	<b>279</b>
4.1. Paprastos konsultacijos, per kurią buvo taikomas COP metodas, pavyzdys .....	281
4.2. Sudėtingos konsultacijos, per kurią buvo taikomas COP metodas, pavyzdys .....	314
Trumpas knygos turinio išdėstymas .....	345
Vietoj baigiamojo žodžio .....	369
Priedai .....	371



## AUTORIAUS ŽODIS

Su jauduliu pradedu rašyti šią knygą. Jau daugiau nei 25 metus aktyviai užsiimu psichologo praktika kaip ugdomojo vadovavimo specialistas ir konsultantas. Psichologija man yra veiklos sritis, kurioje radau daug draugų, bendražygių, patyriau tikrą savo talentų realizavimo džiaugsmą ir turbūt geriausiai atskleidžiau savo pašaukimą. Todėl jaučiuosi skolingas. Rašau šią knygą, norėdamas atiduoti susikaupusias skolas ir taip pat išreikšti savo dėkingumą daugeliui profesionalų, kurie sąžiningai darbavosi ir toliau dirbuojasi profesionalios psichologijos srityje, kad padėtų žmonėms tapti laimingesniems ir pasiekti didesnės sėkmės.

Prisimindamas savo atėjimą į psichologiją, galiu pasakyti, kad profesinio kelio pradžioje man buvo būdingos dvi nuostatos: *psichologiją vertinau tiktai kaip priemonę, padedančią žmogui išspręsti jam aktualias problemas; tai pat norėjau suprasti bendrus psichologinės praktikos dėsnius.* Kalbėdamas apie pirmąją nuostatą, dar paminėsiu, kad man visada buvo atgrasu laikyti save kokios nors konkrečios psichologijos krypties atstovu: geštalto, neurolingvistinio programavimo (NLP), psichodramos, holotropinio kvėpavimo, kūno

terapijos ar kt. Visada buvau pasirengęs taikyti bet kokias praktikas, kad tik padėčiau žmogui įveikti sunkumus. Ir, tiesą sakant, kaip tik dėl to tyrinėčiau įvairiausių psichologijos metodus. Beje, gilinausi ne tik į psichologiją, bet ir į daugelį kitų dalykų. Pavyzdžiui, mane labai domino fizika, istorija, literatūra, muzika, poezija, filosofija, ezoterika ir įvairios dvasinės tradicijos. Tokio plataus spektro žinios leido man laisviau žiūrėti į visą profesionaliąją psichologiją, neapsiribojant atskiromis jos kryptimis ir, apskritai paėmus, neapribojant savęs vadinamuoju „psichologiniu požiūriu“<sup>1</sup> į žmogų.

Antroji mano nuostata kilo dėl tam tikro prieštaravimo tarp skirtingų psichologinių požiūrių į žmogaus sunkumų supratimą. Gilindamasis į įvairias psichologijos kryptis, pastebėjau, kad dauguma jų propaguoja savo požiūrį į žmogaus psichikoje vykstančius procesus ir atitinkamai siūlo savas priemones ir metodus žmogaus problemoms spręsti. Ir kaip tik tai man atrodė visiškai nepriimtina! Maščiau, kaip gali būti, kad skirtingos psichologijos mokyklos skirtingai žvelgia į žmogaus psichiką – juk psichika yra viena ir ta pati! Man tai nedavė ramybės ir skatino ieškoti *universalios požiūrio*. Tuo ir buvau užsiėmęs nuo savo pirmųjų atėjimo į psichologiją metų. Daug eksperimentavau: man patiko skirtingų psichologijos technikų sintezė – sujungdavau jau egzistuojančius psichologinius metodus arba jų pagrindu kurdavau kažką visiškai nauja.

Vėliau pradėjau giliai domėtis dvasine filosofija, ezoterika ir teologija. Man ypač patiko rusų filosofai V. Solovjovas, N. Berdiajevas, P. Florenskis, N. Loskis, V. Verdanskis ir kiti. Taip pat studijavau stačiatikybę, protestantizmą, sufizmą, dzenbudizmą ir tuo pačiu lai-

<sup>1</sup> Psichologinis požiūris į žmogų turi daug atspalvių, tačiau visais atvejais žmogaus elgesys vertinamas remiantis tam tikromis jo vidinio pasaulio realijomis. Psichoanalitikas žmogaus elgesyje įžvelgia vaikystėje susiformavusias problemas ir galbūt seksualinius sutrikimus, transakcinės analizės specialistas – tam tikrus tarpusavio santykių scenarijus, transpersonalinės psichologijos atstovas – įvairias perinatalines matricas ir t. t.

kotarpiu skaičiau J. Blavatską, J. Ir N. Rerichus, O. M. Aivanhovą ir K. Kastanedą. Kartą į mano rankas pateko senieji sanskrito traktatai – vedos. Ir tada manyje kažkas persimainė. Vedų žinios padėjo man įvairiuose šventuose tekstuose ir skirtingų autorių darbuose išvelgti tuos pačius dėsnius ir principus. Iš pradžių man trūko aiškaus loginio supratimo, tačiau atsirado jausmas, leidžiantis suvokti vientisą pasaulio paveikslą, kuris iki tol buvo suskilęs į atskirus fragmentus. Šis jausmas vertė mane labai intensyviai tyrinėti skirtingus psichologinius metodus ir tikrinti, kaip juose reiškiasi šie bendri gyvenimo dėsniai.

Mano tyrinėjimų rezultatas buvo aiškus suvokimas, kokiais atvejais pažeidžiamas ekologiškumo principas. Medicinoje šis principas žinomas kaip „nepakenk“. Koreguodamas įvairius psichologinius metodus taip, kad jų poveikis būtų kuo ekologiškesnis, pastebėjau, jog šie metodai tampa ne tik ekologiškesni, bet ir veiksmingesni. Tai buvo netikėtas faktas, ir jis man parodė, kad dirbant psichologinį darbą labai svarbu atsižvelgti į fundamentalius gyvenimo dėsnius.

Štai tokios buvo mano, kaip psichologo praktiko, patirtys. Psichologija mane įkvėpė, nes tai buvo sfera, kurioje galėjau realizuoti daugumą įgimtų sugebėjimų. Man patiko tobulinti esamus psichologinius metodus ir taip pat kurti naujus, sujungiant skirtingų metodikų darbinis elementus. Galiausiai iš viso to susiformavo itin elegantiškas, paprastas ir labai veiksmingas metodas. Jį taikant, kartais užtekdavo vieno neilgo seanso, kad rastume, kaip išspręsti problemas, kurios žmogų kamavo ne vieną dešimtmetį.

Šis atradimas mane sužavėjo, ir aš pradėjau taikyti tik šį metodą. Taigi metodas tarsi pradėjo gyventi savo gyvenimą, atskleisdamas vis naujus savo stebuklingų instrumentų atspalvius. Susimąščiau, kaip jį pavadinti, ir man į galvą atėjo pavadinimas

„vertybėmis grįsta psichologija“, kuris gana tiksliai apibūdina esmę. Studentai, kuriuos šio metodo mokau jau daugiau nei 10 metų, sutrumpino pavadinimą ir pradėjo vartoti nesudėtingą santrumpą COP<sup>1</sup>. Prisipažinsiu, man nelabai patinka šių trijų raidžių skambesys, bet nieko negaliu padaryti – santrumpa prigijo ir jau gyvena savo gyvenimą.

Rašydamas šią knygą, turėjau tikslą *supažindinti su vertybėmis grįsto metodo teoriniais pagrindais ir paaiškinti, kaip jį galima taikyti*. Tačiau tai dar ne viskas. Dar svarbiau man parodyti jums, kad *šis metodas yra visų kitų psichologinių praktikų pagrindas. Jos gali būti tik tiek veiksmingos ir ekologiškos, kiek atsižvelgiama į šį pagrindą*. Pastarasis teiginys gali pasirodyti pernelyg išpūstas, bet tai rašau tik kaip mokslininkas ir nesieju su šiuo teiginiu jokių asmeninių emocijų. Vis dėlto, jeigu jus tokia formuluotė trikdo, tiesiog pabandykite įsivaizduoti, kad *gali egzistuoti universalus požiūris į įvairiausių psichologinių žmogaus problemų sprendimą*. Kodėl taip negalėtų būti? Juk pasaulio prigimtis yra objektyvi, t. y. jį valdo tam tikri universalūs dėsniai, kurie niekaip nepriklauso nuo mūsų riboto požiūrio į juos. Kaip tik todėl, kad pasaulyje egzistuoja universalūs dėsniai, mokslo srityje galime atrasti tam tikrus universalius principus.

Tikiuosi, kad ši knyga bus naudinga ir rimtiems profesionalams, ir paprastiesiems žmonėms. Vertybėmis grįstos psichologijos metodo gali išmokti kiekvienas. Jis nėra labai sudėtingas ar skirtas tik profesionalams taikyti. Psichologija, kaip ir gyvenimas, neturi būti sudėtinga. Gyvenimas sudėtingas būna tik tada, kai nepastebime paprastų jo taisyklių. Jeigu bandysime atidaryti duris, traukdami jas ne į tą pusę, tai bus daug darbo reikalaujantis procesas, kuris neduos

jokio akivaizdaus rezultato. O jei patrauksime duris tinkama kryptimi, jos atsidarys be jokių sunkumų. Man patinka mąstyti būtent šitaip tiek gyvenime, tiek psichologo darbe.

Oleg Gadeckij  
2018 m. gegužės 6 d.  
Tuapsė



<sup>1</sup> Autoriaus pageidavimu vertime paliktas santrumpos originalas, sudarytas iš metodo pavadinimo rusų kalba pirmųjų raidžių (Cennostno-Orientirovannaja Psichologija – COP). (*Vert. past.*)

## IŽANGA

Šiuolaikinis psichologijos mokslas pasiekė didelių aukštumų. Mokslininkai labai išsamiai aprašė įvairias psichines funkcijas, o psichologai praktikai parengė daug veiksmingų psichologinių metodikų. Teorinė ir praktinė profesionaliosios psichologijos sritis yra labai plati. Tačiau dvi rimtos problemos gali paversti niekais visus pasiekimus. Kokios gi jos?

Jas abi galima pastebėti gana greitai, net neturint specialios mokslinės kvalifikacijos. Tai, apie ką rašysiu toliau, iš esmės gali suprasti kiekvienas žmogus.

Pirma problema yra tai, kad ***psichologija neturi vieningos asmenybės teorijos***. Skirtingi autoriai pateikia skirtingus teorinius modelius. Savus modelius siūlo ir psichoanalizė, ir geštalto terapija, ir analitinė ar transpersonalinė psichologija, ir logoterapija bei kitos mokyklos. Galbūt dabar nustebę paklausite: „Na ir kas? Kuo čia apskritai dėta teorija? Pradėkime tyrinėti metodų veiksmingumą! Jeigu metodas yra veiksmingas, kam jaudintis dėl teorinio asmenybės aprašymo? Naudokitės tuo, kas jums siūloma, ir nesukite sau galvos dėl nereikalingų dalykų!“ Skamba įtikinamai, ypač šiuolaikiniam žmogui, mėgstančiam į viską žiūrėti pragmatiškai.

Vis dėlto neskubėkite daryti išvadų. Pamažtykite apie tai: skirtingos psichologijos mokyklos pateikia skirtingus asmenybės apibrėžimus, bet tai *neriškia, kad kaskart kalbama apie skirtingas asmenybes*. Asmenybė yra viena ir ta pati! Jeigu klientas nuėjo pas psichoanalitiką, tai nereiškia, kad jo asmenybės struktūra prisitaikė prie konkretaus specialisto ir virto tiksliai tokia, kokią ją aprašė Zigmundas Froidas (Sigmund Freud). Ir jeigu vėliau tas pats klien-

tas nueis į geštalo terapijos seansą, jo asmenybės struktūra netaps tokia, kaip ją aprašė Frydrichas Perlas (Friedrich Perls). Nesunku suprasti, kad taip nebūna. Kliento asmenybė lieka kokia buvusi. Tačiau štai koks paradoksas: psichoanalitikas ir geštalo terapeutas mato ją skirtingai. Tą patį galima pasakyti ir apie kitų psichologijos kryptčių atstovus. Ką tai reiškia? Atsakymas paprastas: **nė vienas iš dabar egzistuojančių asmenybės aprašymų nepateikia mums viso poveiklo**. Jie visi tik daugmaž atitinka realybę ir ne daugiau.

Antra problema yra glaudžiai susijusi su pirmąja, tik šįkart kalbėsime apie praktinę reikalo pusę – **psichologinės pagalbos metodus**. Skirtingų psichologijos kryptčių atstovai parengė skirtingus pagalbos žmogui instrumentus. Tai, kad šios kryptys egzistuoja jau palyginti ilgai, įrodo, jog jų siūlomi instrumentai yra veiksmingi. Juk priešingu atveju nebūtų klientų, kurie kreipiasi pagalbos. Tačiau tai, kad žmonės perka tam tikrą produktą, dar nereiškia, kad šis produktas yra nepriekaištingos kokybės ir visiškai atitinka vartotojo reikalavimus. Dažnai užtenka, kad produktas *šiek tiek* patenkintų poreikius. Bet ar šis *šiek tiek* gali visiškai patenkinti protingą klientą? Jeigu mes turime kokią nors psichologinę problemą, norime išspręsti ją kartą ir visiems laikams, o ne pasiekti laikiną rezultatą. Taip pat ir fizinių negalavimų turintis žmogus nori visiškai išsigydyti ligą, o ne tenkintis metodais, kurie padeda tik šiek tiek. Turėdamas galimybę, jis pasirinktų gydytoją, kuris pasiūlytų jam visišką išgyjimą.

Tai štai, nė viena psichologijos kryptis negali pasiūlyti mums visiško išgyjimo. Kodėl? Prisiminkite pirmą problemą: *visos psichologijos mokyklos pateikia tik dalinį asmenybėje vykstančių procesų aprašymą*. Metodas, kuris yra paremtas fragmentiniu realybės apibūdinimu, *negali būti visiškai veiksmingas*. Be to, kadangi psichologai ne iki galo supranta, kas vyksta žmogaus psichikoje, taikydami savo metodus, jie gali **sukurti šalutinį neigiamą rezultatą**. Ir tai yra liūdna žinia mūsų pragmatiškajam klientui: jis ne tik negali būti tikras, kad jam

siūlomas gydymo metodas bus veiksmingas, bet dar ir turi nuogąstauti dėl šalutinio poveikio.

Tokia yra dabartinė situacija psichologijoje, ir mes negalime nekreipti į tai dėmesio. Situacija pernelyg akivaizdi! Išspręsti šias problemas įmanoma tik vienu būdu: reikia parengti vieningą asmenybės teoriją ir jos pagrindu sukurti universalų psichologinės praktikos metodą. Niekaip kitaip mano aprašytų dviejų problemų išspręsti nepavyks.

O ar tai apskritai įmanoma? – suglumęs vėl paklaus kuris nors skaitytojas. O kodėl gi ne? Jau yra sukaupta užtektinai medžiagos, kad galėtume tai padaryti. Papasakosiu jums vieną pamokomąją istoriją.



### Pamokomoji istorija

#### *Penki išminčiai ir dramblys*

*Kartą penki akli išminčiai susiginčijo, kas yra dramblys. Kad išspręstų savo ginčą, jie nusprendė ištyrinėti gyvūną. Priėję prie ramiai miegančio dramblio, pradėjo savo tyrinėjimus. Vienas, pačiupinėjęs dramblio koją, pasakė, kad dramblys yra į dangų kylanti kolona. Kitas, paėmęs dramblio ausį, aiškino, kad dramblys yra panašus į platų lapą, pakibusį žemyn. Trečias čiupinėjo gyvūno iltį ir tvirtino, kad dramblys primena išlenktą ir labai tvirtą daiktą. Ketvirtas pagriebė dramblio uodegą ir buvo įsitikinęs, jog dramblys yra virvė. Na o penktas išminčius tikslo siekė energingiausiai. Norėdamas patikrinti, kas yra dramblys, jis užsiropštė ant medžio ir taip atsidūrė drambliui ant nugaros. Įsitikinęs savo argumentų tvirtumu, jis teigė, kad dramblys yra didelė, pasvirusi kalva.*

Visi išminčiai buvo teisūs. Kiekvienam jų teko kitoks realybės fragmentas. Reikėjo tik sujungti visus jų pateiktus argumentus

į vieną visumą. Kaip tik tokia užduotis dabar laukia psichologų: **būtina apmąstyti nueitą kelią ir viename konceptualiam lauke sujungti visą sukaupią medžiagą.** Pagrindinis dalykas, kurį tyrinėja psichologijos mokslas, yra žmogaus asmenybė, bet ne paprasta asmenybė, o **vientisa harmoningo žmogaus asmenybė.** Psichologijos tikslas – padėti žmogui pasiekti vidinį vientisumą ir harmoniją. Būtent dėl šios priežasties buvo sukurta daug psichologijos metodų. Deja, neaiškus liko svarbiausias dalykas: **nelabai supratome, kokio rezultato siekiame.** Tam tikra prasme tokia situacija buvo natūrali, nes turėjome surinkę nepakankamai medžiagos, kad galėtume daryti galutines išvadas. Tačiau dabar situacija yra pasikeitusi. Sukaupia be galo daug informacijos apie tai, kaip pasireiškia asmenybė, ir taip pat gerai suprantame, kaip veikia jos funkcinės sistemos. Dabar mūsų užduotis yra protingai apibendrinti visą šią medžiagą.

Ši užduotis primena daikto čiupinėjimą tamsoje, bandant suprasti, kas tai yra. Kad suvoktume, koks tai daiktas, turime patyrinti jį iš visų pusių. Taip galime surinkti faktus, kurie kalba apie *daikto formos* sudedamąsias dalis. Taip pat naudinga patyrinti *daikto savybes*: minkštas jis ar kietas, elastingas ar lengvai transformuojamas, karštas ar šaltas, ir pan. Svarstydami, kaip visa tai dera tarpusavyje, galiausiai suvokiame, koks tai daiktas. Šis suvokimas ateina netikėtai: skirtingi faktai lyg savaime susijungia į vieną paveikslą, ir mes staiga suprantame esmę. Tokie suvokimo procesai vyksta ne logiškai, o veikiau intuityviai. Mes tarsi atspėjame, kas tai yra, remdamiesi savo prisiminimais apie įvairius daiktus.

Formuluojant vieningą asmenybės teoriją, vyksta analogiškas procesas. Šiuo metu yra sukaupia labai daug informacijos apie tai, kaip pasireiškia asmenybė. Dabar reikia sužinoti, kokia ji yra. Kas mums gali padėti? Intuicija. Mes kiekvienas viduje jaučiame, kokia yra vientisa ir harmoninga asmenybė. Kiekvienas žmogus yra patyręs vidinį vientisumą ir harmoniją. Jeigu nebūtume išgyvenę šio jausmo,

nesiektume jo patirti. *Tik todėl, kad pasąmonėje žinome, kaip pasireiškia mūsų vidinis vientisumas ir harmonija, galime pastebėti, kada gyvenime šias būsenas prarandame.* Tai verčia mus ieškoti galimybių vėl patirti šį jausmą. Kaip tik šios paieškos atveda žmogų pas psichologus, gydytojus, dvasininkus ir kitus mokytojus ar vadovus. Kaip tik jos verčia mokytis, studijuoti ir užsiimti aktyvia veikla, išsikelti sau įvairius tikslus.

Galbūt suabejosite: „Argi tai mokslinis būdas – remtis intuicija? Juk mokslas visų pirma turi remtis logika ir racionalia analize!“ Ne visai taip, brangus skaitytojai! Žinomas mokslo istorijos tyrinėtojas Tomas Kunas (Thomas Kuhn) savo knygoje „Mokslinių revoliucijų struktūra“ (*The Structure of Scientific Revolutions*) rašo, kad moksliniai tyrimai kurį laiką vyksta vadinamajame „normalaus mokslo“ lauke; mokslininkai šiuo laikotarpiu tikslina įvairius duomenis, daugiausia naudodami analitinius instrumentus. Tačiau galiausiai jie aptinka naujų faktų, kurių negalima paaiškinti remiantis esamu supratimu, ir tada įvyksta mokslinė revoliucija, nes turi atsirasti iš principo naujas požiūris į realybę.

Šis naujas požiūris negali užgimti loginiame lauke, kuriame įvairias sąvokas sieja vadinamieji nuoseklūs ir nepertraukiami perėjimai. Požiūris į realybę pasikeičia, kai įvyksta netikėtas ir logiškai „nepagrįstas“ suvokimo šuolis. Kaip tik tai pagaliau leidžia logiškai paaiškinti visus naujus faktus, tačiau tai daroma jau remiantis nauja konceptualia schema<sup>1</sup>. Vienas žinomiausių pavyzdžių, parodančių,

<sup>1</sup> „Interpretacija (...) padeda tik išplėtoti paradigmą, bet ne ją pataisyti. Paradigmos apskritai negali būti pataisytos pagal normalųjį mokslą. Kaip jau žinome, normalusis mokslas galiausiai atveda tik į anomalijų suvokimą ir į krizes. O išėitis iš krizės randama ne mąstant ar interpretuojant – į ją veda netikėtas ir nestruktūrinis įvykis, panašus į geštalto pasikeitimą (*gestalt-switch*). Po tokio įvykio mokslininkai dažnai kalba apie „akių atsivėrimą“ ar „proto nušvitimą“, kuris leidžia pažvelgti į problemos komponentus iš naujos perspektyvos ir pagaliau ją išspręsti. Būna ir taip, kad suvokimas ateina sapne. Nė viena įprasta termino „interpretacija“ reikšmė netinka apibūdinti šias intuicijos apraiškas,

kaip tai vyksta, yra periodinių cheminių elementų lentelės (Mendelejevo lentelės) atradimas. Mendelejevas visą lentelę išvydo sapne ir tik paskui logiškai paaiškino principus, pagal kuriuos ji buvo sudaryta. Turint omenyje tai, kad nė viena psichologijos kryptis nepateikia universalios asmenybės teorijos, pabandydysime tai padaryti remdamiesi visiškai nauju požiūriu.

Kaip galėsime įsitikinti, kad mūsų požiūris yra pagrįstas? Pasikliausime logika. Būtent logika padeda patikrinti, kaip tiksliai mąstymo modeliai paaiškina gyvenimo realijas. Jeigu teorinis modelis padeda atsakyti į įvairiausių klausimus ir logiškai paaiškina faktus, kurie anksčiau atrodė nesuprantami, *vadinasi, tokį modelį galima laikyti veikiančiu moksliniu instrumentu, padedančiu teisingai suprasti realybę.*

Teorinio modelio teisingumu taip pat padeda įsitikinti jo *praktinis pritaikymas*. Jeigu taikant teorinį modelį galima tiksliai prognozuoti įvykių eigą ir taip pat daryti jiems įtaką, kad pasiektume užsibrėžtus tikslus, vadinasi, modelį galima laikyti moksliskai pagrįstu. Iš kitos pusės, jeigu teorinis modelis neleidžia tiksliai prognozuoti įvykių ir veiksmingai spręsti praktinių užduočių, vadinasi, jo negalima laikyti teisingu moksliniu instrumentu.

Šioje knygoje bus pateikta abiejų tipų įrodymų, pagrindžiančių siūlomos asmenybės teorijos teisingumą. Bus išdėstytas teorinis pagrindimas ir duota įvairių psichologinių sunkumų praktinių sprendimo metodų, kurių veiksmingumu gali įsitikinti kiekvienas žmogus.

---

kurios leidžia užgimti naujoms paradigmoms. Nors šie intuityvūs spėjimai priklauso nuo patirties (tiek susijusios su anomalijomis, tiek atitinkančios egzistuojančias teorijas), kuri buvo įgyta laikantis senosios paradigmos, jie nėra loginiai ir net fragmentiškai nėra susiję su kiekvienu atskiru šios patirties elementu, kaip turėtų būti, jei vyktų interpretacija; šie intuityvūs spėjimai sujungia dideles patirties dalis ir perdaro jas į naują patirtį, kurios elementai nuo šiol bus susiję jau ne su sena, o su nauja paradigma.“ (Кун Т. Структура научных революций. М.: Прогресс, 1977. С. 165–166)

Todėl visiškai teisėtai galime teigti, kad ši knyga yra mokslinė. Mano tikslas, ją rašant, buvo **suformuluoti pagrįstą ir logišką vientisos ir harmoningos asmenybės teoriją, taip pat paaiškinti, koks psichologinis metodas padeda pasiekti šią vientisumo ir harmonijos būseną.**

Asmenybės teoriją suformuluosiu bendrais bruožais. Į detales nesigilinsime, kad nenutoltume nuo esmės. Apie detales kalbėsime kada nors ateityje, o dabar pirmiausia reikia susiorientuoti konceptualiaume lauke. Kai aiškiai suprasime bendrą paveikslą, galėsime pradėti gilintis į atskiras detales. Tai galima prilyginti kokio nors daikto paieškai namuose. Iš pradžių naudinga prisiminti, kokiame kambaryje tas daiktas padėtas, ir tik tada pradėti jo ieškoti stalčiuose, spintelėse ar po lova. Savo siūlomą asmenybės teoriją pagrįsiu remdamasis psichologų jau sukauptą medžiaga. Daug mokslininkų ir specialistų nudirbo didelį darbą, kurio vaisiais šiandien galime dėkingai naudotis.

O štai metodą patyrinėsim ir bendrais bruožais, ir pasigilinsime į detales. Vien bendrų apibrėžimų čia neužteks. Norint veiksmingai taikyti metodą praktikoje, reikia išstudijuoti visus jo niuansus. Kitaip jis paprasčiausiai nesuveiks.

Nors knyga yra mokslinė, informacija bus pateikta taip, kad ją galėtų suprasti kiekvienas žmogus. Kitaip tariant, knyga yra skirta plačiam skaitytojų ratui, ne vien tik specialistams. Skaitydamas ją, kiekvienas galės pats nuspręsti, kur nukreipti savo pastangas ir ko siekti, kad gyvenime jį lydėtų didesnė sėkmė ir laimė.

