IRVIN D.

# YALOM

# MEILĖS BUDELIS

## ir kitos psichoterapinės istorijos

IRVIN D.

# YALOM

# MEILĖS BUDELIS

## ir kitos psichoterapinės istorijos

Iš anglų kalbos vertė
Viktorija Uzėlaitė

VILNIUS 2022

Versta iš:
Irvin D. Yalom. LOVE'S EXECUTIONER
and Other Tales of Psychotherapy
Basic Books, Inc., Publishers, New York, 1989

© 1989 by Irvin D. Yalom
First published in the United States by Basic Books, a member of the
Perseus Books Group
© Vertimas į lietuvių kalbą, Viktorija Uzėlaitė, 2005
© Leidykla VAGA, 2007, 2022

ISBN 978-5-415-02238-0

# Apie gyvenimą psichoterapijoje

Psichoterapinių istorijų knyga „Meilės budelis“ yra neapsakomai populiari visame pasaulyje. Šio populiarumo priežastis ta, kad joje svarstomi svarbiausi mūsų kasdienės žmogiškosios būties klausimai ne filosofijos ar psichologijos, o konkrečių žmonių gyvenimo ir jų santykių su psichoterapeutu požiūriu. Tai sunkiai įvardijamas žanras, tačiau užburiantis gyvumu, tikroviškumu ir gilumu.

Knygos autorius, amerikiečių psichoterapeutas ir psichiatrijos profesorius Irvinas Yalomas, – viena ryškiausių asmenybių grupinės ir egzistencinės psichoterapijos erdvėje. Jis yra ne tik didis psichoterapeutas, bet ir talentingas rašytojas – štai kur jo išskirtinumas. Yalomas sugeba įtaigiai perduoti, kaip klientų į psichoterapijos kabinetą „atnešamų“ gyvenimų pagrindu gimsta gyvenimas psichoterapijoje, vienijantis du žmones, susiduriančius su tais pačiais esminiais egzistenciniais klausimais. Tai, apie ką kalbama knygoje, bendra visiems žmonėms, taip pat ir psichoterapeutams bei jų klientams: laisvės baimė ir jos vengimas, rinkimosi ir apsisprendimo pačiose įvairiausiose gyvenimo situacijose sunkumai, gyvenimo baigtinumo įsisąmoninimo keliamas nerimas, mirties baimė, artimų žmonių praradimo skausmas, kartais aplankanti mintis apie mūsų kasdienių gyvenimo pastangų beprasmiškumą, meilę lydintys įsipareigojimai ir kančia, vienatvės grėsmė. I.Yalomas šiuos mums svarbius klausimus apibendrina keturių svarbiausių

žmogiškosios egzistencijos duotybių pavidalu: laisvė – kaip įpareigojimas nuolat rinktis, mirtis – kaip gyvenimo laiką ribojantis horizontas, vienatvė – kaip priminimas apie artumo, intymumo santykių netvarumą, beprasmybė – kaip grėsmė prarasti svarbiausius gyvenimo orientyrus.

Stebina autoriaus nuoširdumas ir drąsa, atskleidžiant, kaip nelengvai rutuliojasi suaugusių žmonių dialogas psichoterapijos procese, atvirai kalbant apie klaidas, supratimo stoką, asmeninio gyvenimo įtaką mėginant padėti sunkumų kamuojamam žmogui. I.Yalomas kalba apie susitikimus su klientais, tačiau nė mintis nekyla, kad jis pristato savo praktikos atvejus. Jis pasakoja klientų gyvenimo istorijas, glaudžiai susipynusias su kliento ir psichoterapeuto santykių istorija, ieškodamas prasmingo ir gydančio tarpusavio dialogo galimybių.

Autorius rašo: „Tiek daug norų. Tiek daug ilgesio. Tiek daug skausmo, dažniausiai paviršutiniško ir tik retkarčiais iš tikrųjų gilaus. Likimo skausmas. Gyvenimo skausmas. Skausmas, kuris visada su mumis, kuris nuolat slepiasi po paviršiniu gyvenimo sluoksniu ir kurį nesunku pajusti“. Tai apie gyvenimą, apie psichoterapiją, o tiksliau, bent šiek tiek apie kiekvieną mūsų.

Esu tikras, kad pristatoma knyga kiekvienam skaitytojui leis atidžiau pažvelgti į savo gyvenimą, na, ir žinoma, besimokantiems psichoterapijos studentams padės jaustis drąsiau ieškant savų įžvalgų ar šios profesijos taikymo būdų, taip pat bus svarus palaikymas profesionaliems psichologinės pagalbos specialistams.

*Prof. Rimantas Kočiūnas*

Skiriu savo šeimai:

Žmonai Marilyn ir vaikams: Eve, Reidui, Victorui ir Benui

# Padėka

DAUGIAU NEI PUSĘ ŠIOS KNYGOS parašiau išėjęs moksliniam darbui skirtų atostogų, per jas nemažai keliavau. Esu dėkingas daugeliui organizacijų bei žmonių, kurie mane priėmė ir padėjo rašyti: Stenfordo universiteto humanistikos centrui, Rokfelerio fondo Beladžio studijų centrui, dr. Mikiko ir dr. Tsunehito Hasegawoms iš Tokijo ir Havajų, „Malvinos“ kavinei San Franciske, Beningtono koledžo rašytinės kūrybos programos darbuotojams.

Dėkoju savo žmonai Marilyn (griežčiausiai kritikei ir ištikimiausiai rėmėjai), „Basic Books“ leidyklai, Phoebe Hoss, šios bei ankstesnių mano knygų redaktorei, ir projekto redaktorei „Basic Books“ leidykloje Lindai Carbone. Taip pat dėkoju daugybei kolegų ir bičiulių, kurie nesprukdavo, išvydę mane artinantis su nauju apsakymu, o kritikuodavo, drąsindavo ir guosdavo. Darbas truko ilgai ir, be abejo, kai kuriuos vardus išbarsčiau pakeliui. Norėčiau padėkoti Pat Baumgardner, Helen Blau, Michele Carter, Isabel Davis, Stanley Elkinui, Johnui Felstineriui, Albert'ui Guerard'ui, Maclin Guerard, Ruthellen Josselson, Herantui Katchadourianui, Stinai Katchadourian, Marguerite Lederberg, Johnui L'Heureux, Mortonui Liebermanui, Dee Lumui, K. Y. Lum, Mary Jane Moffatt, Nan Robinson, savo seseriai Jean Rose, Genai Sorensen, Davidui Spiegeliui, Winfried Weiss, sūnui Benjaminui Yalomui, 1988-ųjų Stenfordo psichiatrų ir psichologų laidai, sekretorei

Bea Mitchell, dešimtį metų rinkusiai mano klinikinius užrašus ir mintis, iš kurių ir radosi šie pasakojimai. Kaip visada esu dėkingas Stenfordo universitetui už suteiktą paramą, laisvę ir intelektualią bendrystę, kurios tokios būtinos mano darbui.

Esu nepaprastai skolingas tiems dešimčiai pacientų, kurių dėka atsirado ši knyga. Kiekvienas jų perskaitė visą savo istoriją nuo pradžios iki pabaigos (išskyrus vieną, jis mirė man dar nebaigus rašyti) ir sutiko, kad ji būtų atspausdinta. Visi sutiko su pakeitimais, daugelis siūlė pagalbą, o vienas, Deivas, sugalvojo apsakymui ir pavadinimą. Kai kurie manė, kad aš pernelyg daug pakeičiau ir ragino mane būti tikslesnį. Kelis apstulbino mano prisipažinimai ar kai kurie literatūriniai nukrypimai, vis dėlto jie pritarė ir palaimino mano darbą, vildamiesi, kad jis bus naudingas psichoterapeutams ir kitiems pacientams. Visiems jiems kuo nuoširdžiausiai dėkoju.

Tai tikros istorijos, tačiau turėjau daug ką nutylėti, kad apsaugočiau pacientų privatumą. Dažnai surasdavau lygiaverčius jų savybių ar gyvenimo aplinkybių atitikmenis; kartais kokią nors paciento ypatybę pakeisdavau jai priešinga. Knygos dialogai dažniausiai išgalvoti, o mano apmąstymai kilę vėliau. Veikėjų niekas, išskyrus juos pačius, neturėtų atpažinti. Jei manote, kad nustatėte vieno iš jų tapatybę, neabejoju, kad klystate.

Visi vardai,
dauguma aplinkybių ir kitų detalių
šioje knygoje pakeista

# Įžanga

ĮSIVAIZDUOKITE: TRYS KETURI šimtai nepažįstamų žmonių turi sustoti poromis ir daug kartų užduoti partneriui tą patį klausimą: „Ko tu nori?“

Ar gali kas būti paprasčiau? Nekaltas klausimas ir atsakymas į jį. Ir vis dėlto ne sykį mačiau, kokius stiprius jausmus kelia šis grupinis pratimas. Dažnai jau po kelių minučių salė tiesiog ima virpėti nuo emocijų. Vyrai ir moterys – ne vargšai nusiminę žmogeliai, o veiklūs, įsitvirtinę visuomenėje, puikiai vilkintys ir spinduliuojantys pasitikėjimą savimi asmenys – pasijunta sukrėsti. Jie šaukiasi tų, kurių neteko amžiams: mirusių ar nežinomų tėvų, sutuoktinių, vaikų, draugų. „Noriu dar kartą tave išvysti!“ „Trokštu tavo meilės!“ „Noriu, kad didžiuotumeisi manimi!“ „Kad žinotum, kaip tave myliu ir kaip gailiuosi, jog niekada to nepasakiau!“ „Svajoju, kad grįžtum – aš toks vienišas!“ „Ilgiuosi vaikystės, kurios niekada neturėjau“. „Noriu vėl būti jaunas ir sveikas. Noriu būti mylimas ir gerbiamas. Noriu, kad gyvenimas būtų prasmingas. Noriu ko nors pasiekti. Noriu būti svarbus, reikšmingas ir kad mane prisimintų“.

Tiek daug troškimų. Tiek ilgesio. Ir tiek skausmo, kuris vos po kelių akimirkų iškyla į paviršių. Lemties sukelto skausmo. Egzistencinės kančios. Skausmą junti visur, jis be paliovos kunkuliuoja po plonyte gyvenimo membrana. Ir jį taip lengva pasiekti. Daugybė

dalykų – paprastas grupinis pratimas, kelios minutės susimąstymo, meno kūrinys, pamokslas, asmeninė krizė, netektis – primena mums, kad slapčiausi mūsų troškimai niekada neišsipildys: troškimas grįžti į jaunystę, nesenti, susigrąžinti prarastuosius, būti amžinai mylimiems, saugiems, reikšmingiems ir nemirtingiems.

Kai šie neįgyvendinami troškimai užvaldo mūsų gyvenimą, kreipiamės pagalbos į šeimą, į draugus, į religiją. Kartais ir į psichoterapeutą.

Šioje knygoje papasakojau dešimties žmonių istorijas. Jie atėjo į psichoterapijos seansą ir susidūrė su egzistenciniu skausmu. Ne dėl jo jie kreipėsi į mane, priešingai, kentė nuo įprastų kasdienių rūpesčių: vienišumo, neapykantos sau, impotencijos, migrenos, nevaldomų seksualinių impulsų, nutukimo, emocinės įtampos, gedulo, meilės manijos, nuotaikų kaitos, depresijos. Psichoterapija nepaaiškinamu būdu (skirtingu kiekvienoje istorijoje) atskleisdavo kasdienių bėdų šaknis, įleistas giliai į patį egzistencijos pamatą.

„Aš noriu! Aš noriu!“ – vis girdėti šiuose pasakojimuose. Viena pacientė šaukė: „Trokštu, kad grįžtų mano mirusi dukrelė“, bet visai nesirūpino savo dviem gyvais sūnumis. Kitas tvirtino: „Geidžiu dulkinti visas moteris iš eilės“, nors limfmazgių vėžys jau buvo apraizgęs visą jo kūną. Dar vienas aimanavo: „Ilgiuosi tėvų, vaikystės, kurios niekada neturėjau“, kankinosi dėl trijų laiškų, kurių niekaip negalėjo atplėšti. Senutė, negalėdama atsisakyti savo maniakinės meilės trisdešimt penkeriais metais jaunesniam vyrui, bylojo: „Trokštu amžinai būti jauna“.

Manau, kad pirminė psichoterapijos medžiaga visuomet yra egzistencinis skausmas, o ne išstumti instinktai ar išbarstytos tragiškos praeities šukės, kaip dažnai tvirtinama. Dirbdamas su visais dešimčia pacientų rėmiausi savo pirmine klinikine prielaida – šia prielaida grindžiu savo metodus, – kad tikroji baimė kyla iš sąmo-

ningų ir pasąmoninių žmogaus siekių susidoroti su negailestinga gyvenimo tikrove, su egzistencinėmis „duotybėmis“*.

Nustačiau, kad psichoterapijai reikšmingos keturios duotybės: mūsų pačių ir mūsų artimųjų mirties neišvengiamumas; laisvė su gyvenimu elgtis taip, kaip norime; esminis vienišumas; gyvenimo prasmės ir tikslo nebuvimas. Kad ir kokios niūrios atrodytų šios duotybės, jose glūdi išmintis ir išsilaisvinimas. Tikiuosi, kad šiais dešimčia psichoterapinių apsakymų paliudijau, jog įmanoma atrasti egzistencinę tiesą ir jos galią panaudoti asmenybei ugdyti bei tobulinti.

Šioje gyvenimo tikrovėje akivaizdžiausiai ir aiškiausiai nujaučiama yra mirtis. Labai anksti, daug anksčiau nei paprastai manoma, sužinome, kad mirtis ateis, ir niekur nuo jos nepasislėpsi. Vis dėlto, pasak Spinozos, „Kiekvienas siekia išlikti savo buvime“. Kiekviename mūsų be paliovos konfliktuoja noras pratęsti savo egzistenciją ir mirties neišvengiamumo suvokimas.

Siekdami prisitaikyti prie mirties tikrovės mes be galo išradingai ieškome būdų ją paneigti ar nuo jos pabėgti. Kol esame jauni, tai daryti padeda tėvai, pasaulietiniai ir religiniai mitai. Vėliau personifikuojame mirtį, įsivaizduodami kaip baubą, giltinę, nelabąjį. Juk jei mirtis – konkreti mus persekiojanti būtybė, vadinasi, nuo jos galima pasprukti. Mirtį nešanti pabaisa mus gąsdina mažiau nei tiesa, kad mirtis glūdi kiekvienoje mūsų kūno ląstelėje. Vėliau vaikai ieško kitų būdų sumenkinti mirties baimę: padaro ją nekenksmingą šaipydamiesi, meta jai iššūkį elgdamiesi nutrūktgalviškai arba pratinasi prie jos saugioje bendraamžių draugijoje prie kukurūzų spragėsių pasakodami vieni kitiems šiurpias istorijas ir žiūrėdami siaubo filmus.

* Savo knygoje „Egzistencinė psichoterapija“ (New York: „Basic Books“, 1980) tyriau šį egzistencinį požiūrį ir išsamiai aprašiau psichoterapijos, kuri juo remiasi, teoriją bei praktiką.

Suaugę išmokstame nebegalvoti apie mirtį: savo mintis nukreipiame kitur; paverčiame ją teigiamybe (išėjimu, grįžimu namo, susivienijimu su Dievu, amžinu poilsiu); neigiame ją tvirtai įsišaknijusiais mitais; savo darbais siekiame nemirtingumo; vaikų dėka persikeliame į ateitį; pasineriame į religiją, teigiančią dvasios amžinumą.

Daugelis žmonių imtų ginčytis – esą jie neneigia mirties. „Nesąmonė! – sakytų jie. – Mes pripažįstame mirtį. Visi mirsime. Neabejojame tuo. Tikrovė akivaizdi. Bet kokia prasmė dėl to jaudintis?“

Tiesa ta, kad mes ir žinome, ir nežinome. Žinome *apie* mirtį, protu suvokiame faktus, tačiau mūsų pasąmonė gina mus nuo visaapimančios baimės – mes atskiriame save nuo mirties siaubo. Atsiskyrimo procesas vyksta pasąmonėje, mes jo nejaučiame, o jo buvimu įsitikiname tik tomis retomis akimirkomis, kai neigimo mechanizmas sutrinka, ir visu stiprumu prasiveržia mirties baimė. Tai įvyksta retai, kartais vos porą kartų gyvenime. Paprastai mirties baimė kyla košmaruose, bet pasitaiko ir būdraujant: pačiam susidūrus su mirtimi ar palaidojus mylimą žmogų.

Košmaras – nevykęs sapnas, sapnas, kuris nesulaikė baimės ir neatliko miego sargo vaidmens. Nors košmarų turinys esti įvairus, juose vyksta tas pats užslėptas procesas: primityvi mirties baimė sutrauko pančius ir prasiveržia į sąmonę. Apsakyme „Sapnuotojo beieškant“ puikiai matome besiveržiančią mirties baimę ir beviltiškas proto pastangas ją sulaikyti. Tarp niūrių mirties vaizdinių Marvino košmare išnyra gyvastį saugantis, mirtį neigiantis įrankis – lazda baltu galu, su kuria sapno autorius stoja seksualinėn dvikovon prieš mirtį.

Ir kitų apsakymų herojai lytinį aktą laiko talismanu, saugančiu nuo išnykimo, senatvės, artėjančios mirties: jaunas nuo vėžio mirštantis vyras gašliai trokšta moterų („Jei būtų leista prievartauti...“); senis laikosi įsikibęs pageltusių trisdešimties metų senumo

jau mirusios mylimosios laiškų („Neslapukauk“).

Daug metų dirbdamas su vėžiu sergančiais pacientais, kuriems grėsė neišvengiama mirtis, pastebėjau du veiksmingiausius ir labiausiai paplitusius būdus numalšinti mirties baimę, du apgaulingus požiūrius, leidžiančius jaustis saugiai. Pirmasis – įsitikinimas savo ypatingumu; antrasis – tikėjimas „gelbėtoju iš aukščiau“. Šiuos „tvirtus klaidingus įsitikinimus“ vadinu *iliuzijomis,* tačiau ne menkinama prasme: universalus tikėjimas vienoje iš sąmonės pakopų būdingas mums visiems ir atsispindi kai kuriuose mano apsakymuose.

Tikėti savo *ypatingumu* – viltis, kad esi nepažeidžiamas, nepavaldus biologijos ir likimo dėsniams. Kartais šis tikėjimas patiria krizę: ją gali sukelti liga, nesėkmė darbe ar skyrybos. Elva iš „Nemaniau, kad man taip gali nutikti“ krizę patyrė, kai pagrobė jos rankinę. Moteris staiga suvokė esanti tokia kaip kiti ir suabejojo, ar gyvenimas – tai nuolat į viršų kylanti spiralė.

Tikėjimas savo ypatingumu suteikia vidinio saugumo jausmą, o kitas svarbus mirties neigimo mechanizmas – *tikėjimas gelbėtoju iš aukščiau* – leidžia pasijusti, kad esame stebimi ir globojami išorinių galių. Mes klystame, sergame, mūsų gyvybė pakimba ant plauko, tačiau esame tikri, kad egzistuoja visagalė būtybė, be paliovos grąžinanti mus atgal.

Šie tikėjimai – du visiškai skirtingi atsakai į žmogaus padėtį. Žmogus herojiškomis pastangomis gina savo autonomiją arba siekia saugumo susiliedamas su aukštesnėmis galiomis, tai yra skiriasi arba vienijasi, tampa savo paties tėvu arba amžinai lieka vaikas.

Dauguma mūsų ilgą laiko tarpsnį gyvename ramiai, vengdami žvelgti mirčiai į akis ir drauge su Woody Allenu kikendami: „Nebijau mirties. Tik nenorėčiau ten būti, kai ji ateis“. Tačiau yra ir kitas būdas. Egzistuoja sena tradicija, taikoma ir psichoterapijoje, teigianti, kad suvokdami mirtį tampame išmintingesni ir praturtiname savo gyvenimą. Priešmirtiniai vieno mano paciento žodžiai

(žr. „Jei būtų leista prievartauti...“) liudija, kad nors mirties *faktas* naikina mus fiziškai, mirties *idėja* mus gali išgelbėti.

Laisvė, kita egzistencinė duotybė, kai kuriems iš šių dešimties pacientų reiškė dilemą. Betė, nutukusi pacientė, pranešdama, jog prieš pat konsultaciją apsirijo ir vos išėjusi iš mano kabineto vėl ketina šlamšti, siekė paaukoti man savo laisvę ir įtikinti mane, kad privalau ją kontroliuoti. Kitos pacientės (Telmos iš „Meilės budelio“) psichoterapija visą laiką sukosi apie atsidavimo buvusiam mylimajam (psichoterapeutui) temą. Aš stengiausi padėti jai atgauti galią ir laisvę.

Laisvės duotybė, regis, yra mirties priešprieša. Mirtis mus gąsdina, o laisvę neginčijamai vertiname kaip teigiamą dalyką. Juk ar ne laisvės siekiu paženklinta ir ar būtent ne iš jo kyla Vakarų civilizacija? Tačiau, žvelgiant iš egzistencinės perspektyvos, laisvė neatsiejama nuo nerimo: juk, priešingai, nei liudija mūsų kasdienė patirtis, ateiname toli gražu ne į tobulą, didingai suprojektuotą pasaulį ir ne iš tokio pasaulio išeiname. Laisvė reiškia tai, kad esame atsakingi už savo pasirinkimus, veiksmus, gyvenseną.

Žodis *atsakomybė* gali reikšti daug ką, bet aš remiuosi Sartre'o apibrėžimu: būti atsakingam – tai „būti autoriumi“; visi mes esame savo gyvenimo šeimininkai. Galime būti bet kuo, tik negalime būti nelaisvi. Pasak Sartre'o, esame pasmerkti laisvei. Kai kurie filosofai tvirtina dar daugiau: žmogus dėl savo proto sandaros yra atsakingas ir už išorinę realybę, už patį erdvės ir laiko pavidalą. Būtent dėl šios savęs kūrimo idėjos ir glūdi nerimas: mes trokštame aiškumo ir baiminamės tokios laisvės, kuri reiškia, kad po mumis nėra nieko, jokio pagrindo.

Kiekvienas psichoterapeutas žino, kad lemiamas žingsnis psichoterapijoje žengiamas tada, kai pacientas prisiima atsakomybę už savo nesėkmes. Kol žmogus mano, kad rūpesčių jam kelia kokie

nors išoriniai veiksniai ar jėgos, psichoterapija negali būti veiksminga. Jei problemos glūdi kitur, kam tada keistis? Reikia keisti kitus: draugus, bendradarbius, sutuoktinį. Deivas (iš „Neslapukauk“) su kartėliu skundžiasi, kad landi, savininkiška žmona jį laiko tarsi kalėjime. Jis negalės pažengti psichoterapijoje tol, kol nesuvoks, kad pats susikūrė šį kalėjimą.

Kadangi pacientai paprastai kratosi atsakomybės, psichoterapeutai turi žinoti būdų, kaip jiems parodyti, kad jie patys kuria problemas. Veiksmingas metodas, kuris tokiais atvejais dažniausiai naudojamas, – susitelkti „čia ir dabar“. *Psichoterapinis ryšys* pacientams paprastai padeda atkurti tuos bendravimo sunkumus, kurie kartina jiems gyvenimą, todėl veikiau kreipiu dėmesį į tai, kas tuo metu vyksta tarp mūsų, nei į praeities ar dabarties įvykius. Nagrinėdamas psichoterapinius santykius (grupės psichoterapijoje – santykius tarp grupės narių) išsyk galiu atskleisti, kodėl pats pacientas sukelia vienokią ar kitokią žmonių reakciją. Tad nors Deivas ir toliau kratėsi atsakomybės už santuokos problemas, jis negalėjo paneigti to, kas įvyko psichoterapinėje grupėje: jo paslaptingas, erzinantis elgesys ir slapukavimas vertė kitus grupės narius elgtis panašiai kaip jo žmona.

Ir Betės („Storulė“) psichoterapija buvo neveiksminga tol, kol dėl savo vienišumo ji kaltino paviršutinišką ir prėską Kalifornijos kultūrą. Tik tada, kai parodžiau, kaip jos drovus, atsainus, šaltas elgesys kuria panašius santykius ir psichoterapijoje, ji ėmė suvokti atsakomybę už savo vienišumą.

Nors prisiėmęs atsakomybę pacientas jau yra pasirengęs keistis, tai dar nėra pokytis. Kad ir kaip psichoterapeutui rūpėtų įžvalga, atsakomybės jausmas, saviraiška, tikrasis rodiklis visada yra pokyčiai.

Laisvė reikalauja prisiimti atsakomybę už gyvenimo pasirinkimus, negana to, ji skelbia, kad pokyčiai – valios aktas. Nors psichoterapijoje retai vartojama „valios“ sąvoka, vis dėlto mes sie-

kiame ją stiprinti. Be atvangos viską aiškiname ir interpretuojame, manydami (tai pasaulietinis tikėjimo atitikmuo, kai stinga patikimų empirinių duomenų), kad iš supratimo būtinai kils pokyčiai. Kai po kelerių metų jų vis dar nesulaukiame, galime tiesiogiai kreiptis į valią: „Juk reikia ir pasistengti. Be pastangų nieko nebus. Yra laikas galvoti ir analizuoti, bet ateina laikas ir veikti“. Kai nepadeda ir tiesioginiai raginimai, psichoterapeutui tenka griebtis (kaip matysite iš šių apsakymų) visų įmanomų poveikio priemonių. Tuomet patarinėju, įrodinėju, įkyriai prašau, meilikauju, raginu, maldauju ar tiesiog laukiu, kol pacientui įgrys jo neurotiškas požiūris į pasaulį.

Per valią, iš kurios kyla veiksmai, reiškiasi mūsų laisvė. Valioje išskirčiau du lygmenis: iš noro kylančią iniciatyvą ir tvirtą ryžtą ją įgyvendinti.

Kai kurių žmonių norai yra nuslopinti, jie nežino, ką jaučia ir ko trokšta. Neturėdami savo nuomonės, nejausdami vidinių impulsų, polinkių, jie parazituoja svetimų norų sąskaita. Tokie žmonės paprastai vargina kitus. Betė buvo nuobodi todėl, kad slopino savo troškimus; aplinkiniams įgrisdavo tiekti jai norus ir svajones.

Kai kurie pacientai negali apsispręsti. Nors tiksliai žino, ko nori ir ką turi daryti, jie neprisiverčia imtis veiklos ir tik mindžikuoja prie durų, nesiryždami jų atverti. Saulius iš „Trijų neatplėštų laiškų“ puikiai suvokė, kad bet kuris protingas žmogus atplėštų tuos laiškus; tačiau baimė, kurią jie kėlė, paralyžiavo jo valią. Telma („Meilės budelis“) neabejojo, kad meilės manija skurdina jos gyvenimą. Ji pati patvirtino, kad „gyvenimas baigėsi prieš aštuonerius metus“, ir norėdama jį atgauti turi atsižadėti savo aistros. Tačiau ji negalėjo ir nenorėjo to daryti, atkakliai priešinosi mano pastangoms sutvirtinti jos ryžtą.

Pasiryžti sunku dėl daugelio priežasčių, kai kurios jų siekia pačią būties esmę. Johnas Gardneris savo romane „Grendelis“

pasakoja apie išmintingą žmogų, kuris, medituodamas gyvybės paslaptį, suformuluoja du paprastus, bet bauginančius postulatus: „Viskas nyksta“ ir „Nelieka pasirinkimo“. Apie pirmąjį postulatą – mirtį – jau kalbėjau. Antrasis – „nelieka pasirinkimo“ – padeda suprasti, kodėl sunku kam nors pasiryžti. Pasiryžime visada glūdi atsižadėjimas: kiekvienam „taip“ turi būti ir „ne“, kiekvienas pasiryžimas pašalina (nužudo) kitas galimybes. Anglų kalbos žodis *decide* (pasiryžti) kilęs iš lotyniško žodžio *decidere,* abiejų šaknis reiškia žudyti, palyginkime anglų žodžius *homicide* (žmogžudystė) ir *suicide* (savižudybė). Tačiau Telma, bijodama prarasti kad ir menkiausią galimybę atgaivinti santykius su buvusiu mylimuoju, atsisako laisvės, kuri jai reikštų mirtį ir išnykimą.

Egzistencinė vienatvė – trečioji duotybė – randasi iš neperžengiamos prarajos tarp manęs ir kitų, prarajos, kuri egzistuoja net ir tarp šiltus, artimus tarpusavio santykius palaikančių asmenų. Žmogus atskirtas ne tik nuo kitų būtybių. Jis atskirtas ir nuo pasaulio, nes pats kuria savąjį pasaulį. Egzistencinę vienatvę reikėtų skirti nuo kitų dviejų vienatvės rūšių: tarpasmeninės ir vidinės.

*Tarpasmeninę* vienatvę arba vienišumą žmogus jaučia tada, kai jam stinga socialinių įgūdžių ar savybių, padedančių užmegzti artimus santykius. *Vidinė* vienatvė jaučiama tada, kai žmogus atskiria nuo savęs dalį savasties. Taip užblokuojami jausmai, susiję su prisiminimu apie tam tikrą įvykį. Ekstremaliausia ir dramatiškiausia atskyrimo forma (asmenybės susiskaidymas) pasitaiko gana retai (nors dabar plinta). Tokiu atveju psichoterapeutui kyla dilema, – aš su ja susidūriau gydydamas Mardžę (žr. „Psichoterapinė monogamija“), – kuriai asmenybei teikti pirmenybę.

Egzistencinės vienatvės neįmanoma išvengti, todėl psichoterapeutas turi nurodyti pacientui jo klaidingus sprendimus. Žmogaus pastangos įveikti vienišumą gali sugriauti santykius su kitais. Draugystė ar san-

tuoka dažnai žlunga todėl, kad žmogus, užuot bendravęs su partneriu, rūpinęsis juo, naudojasi juo kaip priebėga nuo vienišumo.

Dažnai išsigelbėti nuo egzistencinės vienatvės bandoma susiliejant su kitu (tai matysite ir kai kuriuose apsakymuose); tuomet žmogaus ribos tampa miglotos, jis ima smelktis į kitą asmenį. Kokį poveikį daro toks susiliejimas, parodė vienas pasąmoninio suvokimo eksperimentų. Ekrane blykstelėdavo užrašas: „Mes su mama – viena“, bet taip trumpai, kad žmonės nespėdavo jo suvokti. Tačiau paskui jie pasijusdavo laimingesni, stipresni, optimistiškesni, ir net jų gydymas (bihevioristinio pobūdžio psichoterapija) įveikiant tokias problemas kaip rūkymas, nutukimas ar net sunkus elgesys paauglystėje būdavo veiksmingesnis.

Vienas didžiausių gyvenimo paradoksų – savimonė gimdo nerimą. Susiliejimas radikaliai išsklaido nerimą, nes silpnina savimonę. Įsimylėjęs, palaimingai su kitu susiliejęs žmogus nebesuvokia savęs, nes vienišasis *aš* (ir jį lydintis vienatvės nerimas) virsta *mes*. Taip žmogus išsklaido nerimą, tačiau praranda save.

Būtent todėl psichoterapeutai nemėgsta dirbti su įsimylėjusiais pacientais. Psichoterapija nesuderinama su meilės būsena, nes psichoterapiniam vyksmui savimonė ir nerimas reikalingi, jie veda į vidinius konfliktus.

Be to, man, kaip ir daugumai psichoterapeutų, sunku užmegzti ryšį su įsimylėjusiu pacientu. Pavyzdžiui, tarp manęs ir Telmos iš „Meilės budelio“ santykiai neužsimezgė, nes visa jos energija buvo nukreipta į maniakišką meilę. Saugokitės pernelyg stipriai ir be išlygų prisirišti prie kito žmogaus; tai nėra, kaip daug kas mano, tvirtos meilės įrodymas. Užsidariusi savyje, savimi mintanti, nieko kitiems neduodanti ir niekuo nesirūpinanti meilė pasmerkta žlugti. Meilė – tai ne aistros blyksnis tarp dviejų žmonių; yra didžiulis skirtumas tarp įsimylėjimo ir meilės. Meilė – veikiau būsena, davimas, o ne potraukis; santykis su visuma, o ne su pavieniu žmogumi.

Nors labai stengiamės per gyvenimą keliauti poromis ar grupėmis, pasitaiko laikotarpių, ypač prisiartinus mirčiai, kai šiurpinančiai aiškiai išvystame tiesą: gimėme vieni, vieni turėsime ir mirti. Iš daugelio mirštančių pacientų esu girdėjęs, jog baisiausia, kad mirtį turi pereiti vienas. Tačiau net ir mirties akivaizdoje kitų geranoriškas nusiteikimas gali įveikti vienišumą. Kaip vienas pacientas iš „Neslapukauk“ pasakė: „Net jei ir esi vienas savo valtyje, visada malonu matyti šalia blyksinčias kitų valtelių šviesas“.

Taigi, jei mirtis neišvengiama, jei visi mūsų laimėjimai, net ir visa Saulės sistema vieną dieną išnyks, jei pasaulis tėra atsitiktinumų rezultatas (tai yra viskas galėtų būti ir kitaip), jei žmogus pats kuria pasaulį ir save būtent šiame pasaulyje, kokia prasmė gyventi?

Šis klausimas neduoda ramybės ir vyrams, ir moterims; daugelis ateina pas psichoterapeutą, nes jaučia, kad jų gyvenimui stinga tikslo ir prasmės. Mes linkę visur ieškoti prasmės. Fiziologiškai mūsų nervų sistema sudaryta taip, kad smegenys automatiškai grupuoja visus gaunamus impulsus. Prasmė suteikia galios pojūtį: kai jaučiamės bejėgiai ir sutrikę atsitiktinių, padrikų įvykių akivaizdoje, bandome išdėstyti juos tam tikra tvarka ir taip tarsi suvaldyti. Dar daugiau: prasmė gimdo vertybes, o kartu ir elgesio normas. Tad atsakymuose į klausimus „Kodėl?“ (Kodėl gyvenu?) randame atsakymus į klausimus „Kaip?“ (Kaip gyvenu?).

Šiuose dešimtyje apsakymų tiesiogiai apie gyvenimo prasmę beveik nekalbama. Prasmės, kaip ir laimės, reikia ieškoti netiesiogiai. Prasmę atrandame prasmingoje veikloje, tačiau kuo labiau jos ieškome, tuo sunkiau ją rasti. Niekada negalėsime atsakyti į visus klausimus apie gyvenimo prasmę. Psichoterapijoje, kaip ir gyvenime, prasmė yra šalutinis darbo ir įsipareigojimų produktas. Nors darbe nerasime atsakymų į klausimus apie prasmę, bet į jį pasinėrus jie taps ne tokie svarbūs.

Nemėgstu dirbti su įsimylėjusiais pacientais. Veikiausiai iš pavydo – mane taip pat vilioja meilės kerai. Galbūt ir dėl to, kad meilė iš esmės nesuderinama su psichoterapija. Tikras psichoterapeutas kovoja su tamsa siekdamas aiškumo, o romantišką meilę gaubianti paslaptis, atidžiai patyrinėjus, išsisklaido. Nekenčiu būti meilės budeliu.

IRVIN YALOM „Meilės budelis“

IRVINAS YALOMAS – garsus amerikiečių psichoterapeutas, vienas ryškiausių egzistencinės krypties atstovų, fundamentalių veikalų, skirtų grupinei ir egzistencinei psichoterapijai, autorius. I. Yalomas – talentingas rašytojas, naujo literatūrinio žanro – psichoterapinės novelės – pradininkas.

Įspūdingas klinikinės patirties perkėlimas į literatūros kūrinį. Dr. Yalomo tikrosios istorijos jaudina labiau, nei devyniasdešimt aštuoni procentai šiomis dienomis leidžiamos grožinės literatūros. Jis stulbinamai atvirai vaizduoja save kaip paprastą žmogų: keistą, ydingą, klystantį ir, visų svarbiausia, suprantantį.

PHILLIP LOPATE

Pamilau „Meilės budelį“. Dr. Yalomas žino tai, ką nuo seno numanė rašytojai, – žmonių klaidos daug įdomesnės nei jų triumfas.

JOANNE GREENBERG

Tai puiki knyga apie mūsų visų gyvenimo klausimus – meilę, laisvę, prasmę, vienatvę, mirtį. Tai knyga apie psichoterapijos galimybes ir problemas. Irvino Yalomo papasakotose istorijose – psichoterapijos kelionių po klaidžius gyvenimo labirintus užrašai.

Prof. RIMANTAS KOČIŪNAS

ISBN 978-5-415-02238-0
9 785415 022380
www.vaga.lt