

PRATARMĖ.

DIDIS VIDINIO PASAULIO AIŠKUMAS

Visą dieną taisau ir tvarkau išpažintis, impresijas ir refleksijas. Peržiūriu, ką parašiusi. Psichoterapijos seansų fragmentus teko perkurti, atsižvelgiant į žmonių privatumą. Man nepatinka pavadinimai „pacientas“ ir „klientas“. „Pacientas“ yra tarsi nesveikas, pasyvus gydytojo darbo objektas, o žodį „klientas“ vartoja bankininkai, kirpėjos ar net prostitutės. Bet kitų žodžių neturiu. Lieka juos savaip įprasminti, tarkim, prancūziškai žodis „pacientas“ reiškia „kenčiantis žmogus“. Refleksijose tiriu išpažintis psichologijos mokslo žvilgsniu, audinį pildau impresijomis – per kūrybą išreikštu savo pačios patyriminiu suvokimu.

Staiga suvokiu savyje tarsi nepatogią ertmę. Matyt, susitapatinau su knyga, kuri neturi pabaigos. Ji atvira kaip skylėtas maišas: kiek pilsis, tiek tilps. Galima parašyti dar išpažinčių, dar impresijų ir refleksijų. Gal reikia parodyti visas problemų rūšis ir esminius sprendimus? O kas iš to? Kam aprašytos visos tos kančios? Ką sužinojau apie žmones per tą daugybę metų, kol juos gydau? Kaip baigti knygą? Bandau susivokti. Galvoju: daug dalykų sukasi aplink tą ne visada gražų, bet labai įdomų vidinį pasaulį.

Pacientai psichoterapeutams kasdien išpažįsta paslaptis, kuriomis su niekuo nesidalijo. Tokių paslapčių klausymas yra privilegija. Jos leidžia pažvelgti iš užkulisių, todėl kaukės tampa visiškai nebeįdomios. Ne veltui sufijų dvasinis mokytojas G. Gurdžijevas besikreipiantiems iš karto įpildavo stiklinę degtinės sakydamas, kad su blaiviais jis neturįs apie ką kalbėti.

F. Dostojevskio „Užrašai iš pogrindžio“ prasideda taip: „Aš – sergantis žmogus... Aš – blogas žmogus. Atstumiantis žmogus aš.“ Beklausydama išpažinčių galvoju: kodėl mumyse tiek beprotybės? Mūsų beprotybė įsivelia į visas gyvenimo sritis. Šeimoje, darbe, politikoje pilna nelogiškumo, pykčio ir skausmo. Aplink sklaidžiasi desperatiškas išgyvenimo menas. Bandau įsivaizduoti, kaip keistai viskas atrodytų netikėtai į Žemę pakliuvusiam marsiečiui: vietoj puikiausių galimybių – baisiai įtemptos pastangos bendrauti. A. Schopenhaueris rašo: „Mes esame kaip ėriukai laukuose, besilinksminantys savo skerdiko akyse. Jis pirmiausia paima vieną, paskui kitą savo aukojimui. Likimas gali būti numatęs mums ligą, skurdą, luošumą, proto netekimą.“

O gal tų kančių ne tiek jau daug, ir mano žvilgsnis pernelyg paveiktas to, kas nesveika? Gal žmonės tiesiog linkę visada skųstis, kad ko nors neturi? Bet štai vienas kaimo kunigas, kuris daugelį metų klausėsi išpažinčių, pripažino: „Visų pirma žmonės yra daug nelaimingesni, nei manoma. Ir nėra tokio dalyko kaip suaugęs žmogus.“

Ar galima sumažinti kančias kapstantis po skausmingas išpažintis? Gal geriau rašyti apie sveikumą? Kažin. Anot F. Skårderudo, gražūs žodžiai į mus įsilieja švelniai, patogiai ir sukelia nerimą: juk pasaulis iš tikrųjų ne toks. O kai žinau žmogų slegiančias skausmingas paslaptis – kaltę, troškimą būti mylimam, baimes, – jis tampa artimesnis: „Aš esu žmogus ir tegul niekas, kas žmogiška, nebūna man svetima.“ Šešėlinę pusę turėti nor-

malu, geriau būkime atviri tai savo daliai, kuri dera su visokiais žmonių poelgiais ir mintimis, nesvarbu, kiek tamsiomis. Kartu su kitu liškime į patį kančios dugną ir išstverkime, tegul ta kančia išsivalo it pūlinys!

Išpažintyje svarbiausia ne tai, kas buvo pasakyta, tačiau kad tai buvo pasakyta kitam. Žmonėmis mes tampame per kitus.

H. Hesse'ės pasakojime „Magistras Ludi“ Juozapas gydė tyliu, įkvepiančiu klausymu. Kančia ir nerimas, išsakyti jam, išnykdamo lyg vanduo ant dykumos smėlio, o atgailautojai išeidavo apsisvalę ir ramūs. Pacientai gauna labai daug naudos tiesiog dėl to, kad jaučiasi visiškai pamatyti ir suprasti, juk labai sunku suvokti, ką iš tiesų jaučia kitas žmogus: pernelyg dažnai mes į kitus perkeliame savo jausmus. Dažnai psichoterapeutas yra vienintelis žiūrovas, stebintis skausmingas dramas ir drąsius veiksmus.

Kai klausiu savęs, kada aš ėmiau rasti kaip asmenybė, atsimenu artimą žmogų, kuris ištisomis valandomis klausydavosi mano apmąstymų. Gaivinantys klausymas mane tarsi sukūrė. Įrašas dienoraštyje: „Kai kalbu tau, galiu laisvai galvoti, nes kaltinantys balsai mano galvoje nutyla. Ačiū Dievui, klausytojas klausio, ačiū Dievui, jis tyli, suteikdamas paskutinę galimybę gyvybei skleistis.“ B. Grebenščikovas dainuoja: „Tu paklausei, ar gyvas aš? Atsakiau: „Jei su ja, tai taip.“

Psichologinėse knygosė visi ieško patarimų – žmogaus psichologija gerai išanalizuota, jokio žodžių trūkumo. Bet į aiškumą gali atvesti tik išankstinis aiškumo nebuvimas. Įsivaizduokite, kad akilai čiupinėjate nežinomą daiktą, kurį jums įdėjo į rankas. Jūs jaučiate, vartote, spaudžiate pirštais, galbūt uostote ar priglaudžiate prie veido. Tai labai įdomu, bet jūs vis negalite pavadinti, kas tai. Staiga atpažįstate – tai akmuo! Visa, kas buvo taip įdomu, traukė, kol buvo nepažinu, pavadinta tapo kasdienybe.

Mes niekada neatrasime tikslaus savo istorijų išaiškinimo. Kai ima atrodyti, kad kiekvienai problemai galima rasti sprendimą, gyvenimo idealu tampa racionali kontrolė.

Būtina nusileisti į savo vidų, jautriai įsiklausyti į vos nujaučiamą savo nerimasties pojūtį ir atspėti jos vardą. Paklausti savo kūno: ar vardas panašus į tai, ką aš jaučiu? Jei taip, kūnas atsiųs aiškų signalą, jis atsiras netikėtai, kaip netikėtai užaina noras žiovauti ar verkti. Kai žmogus įvardija tą savo viduje, tai aiškiai pajuntama ir veda į priekį. Išpažintys ir yra esmė, nieko daugiau nereikia.

Menas – tai neišsemiama išpažinčių kaupykla. Matyt, rašytojai kur kas giliau atskleidžia žmogų nei psichologai. Kalba yra ne tik logika, žodžiai, bet ir sakinių skambėjimas, intonacijos. F. Skårderudas sako: „Kaip psichoterapeutas aš ieškau pasakojimo, ir rašytojas ieško pasakojimų.“ Kartais skaitant apie kančias galima pailsėti: „Ramu, kai kas nors išorėje siautėja.“ Žiūriu I. Bergmano filmus ir gyvėju: štai kiek daug dar galima jausti! Susitikimas su meno kūrinium gali būti įtemptas ir tapti nušvitemu. Psichoterapijoje, kai tam tikra tema netikėtai įgauna formą, irgi įvyksta pokytis. Liga kyla iš to, ko žmogus nepažįsta, kas neturi vardo, o atskleista tiesa išlaisvina energiją. Psichoterapija galėtų būti labiau suvokiama kaip estetika: „Dabar matau didį vidinio pasaulio aiškumą. Skaitau ir tampa laisvu.“

Psichiatro monologas

Ar dėl ko nors išgyvenate? Kaip dažnai tai vyksta? Kiek trunka? Kaip jaučiatės, kada tai vyksta? Ką tada darote? Ar tai trukdo valgyti ir miegoti? O atlikti pareigas? Ar dabar tai jaučiate? Kodėl tai su jumis vyksta? Ar kiti tai jaučia? Papasakokite apie savo požiūrį į gyvenimą, į jo tikslą. Koks jūsų požiūris į religiją ir filosofiją? Kai kurie žmonės tiki velnią, o jūs? Kaip jūs jaučiatės šalia žmonių? Ar jie patinka? Ar galite jais pasitikėti? Gal kai kuo ypač nepasitikite? Ko konkrečiai jūs bijote? Ar žmonės gali jus apkalbinėti? O gal būti prieš jus nusiteikę? Ar praeitą savaitę jautėte pavojų? Ar gerai sutariate su kitais? Ar jus lengva išvesti iš pusiausvyros? Kas atsitinka, kai susinervinate? Kaip elgiatės? Ar mėtote daiktus, stumdotės? Ar įsiveliate į skandalus? Ar buvo kitų ginčų, nesusivaldymų, kad nekontroliuotumėte savęs? Kaip jaučiatės fiziškai? Ar turite ligų? Ar dėl to sielojate? O gal jaučiate keistų fizinių pojūčių? Kokia jūsų nuotaika? Gal liūdėjote? Ar stiprus tas jausmas? Ar buvo minčių sau pakenkti? Kokia jūsų nuomonė apie save? Ar jaučiatės kuo nors ypatingas? Ar gyvenime turite ypatingą misiją? Kas jums davė tą dovaną? Ar dėl ko nors jaučiate kaltę? Dėl to, ką padarėte praityje? Kaip dažnai apie tai galvojate? Ar jaučiate, kad nusi-pelnėte bausmės? Ar turite problemą? Ar ją reikia gydyti? Kokia jūsų gydytojos pavardė? Kokia šiandien diena, metai, savaitės diena? Kur mes dabar esame?

Bijau iš esmės

– Pastarąjį kartą bijojau pirmadienio rytą. Buvau darbe, staugau jaučiu – kybau tarp dangaus ir žemės, nebeaišku, kas bus, gal tuoj nutiks kažkas nepataisomo. Spaudžia krūtine, joje kažkas dreba, sunku kvėpuoti, akis aptraukė tamsus rūkas. Tyliu, niekam nesakau, stengiuosi save suimti į naga, prisišlieti prie žmonių, atsibusti.

Baisu dėl pinigų. Kai paskaitau apie didėjančias būsto paskolas, man pasidaro bloga. Per žinias TV ekrane – gąsdinantys ekonomikos ekspertų veidai. Nedarbo lygis auga, kainos kils, palūkanos kils, mokesčiai didės.

Įsivaizduoju: pasiimu paskolą, valgau tik kruopas, butų kainos krinta, prarandu darbą, mus (t. y. butą) parduoda iš varžytinių, aš lieku gatvėje su paskola arba – dar blogiau – grįžtu pas buvusį vyrą. Baisiausia – debilų komentarai. Iš kur tiek debilų aplink ir ko jie gali pridaryti? O juk jie naudojasi internetu, taigi yra raštingi, įgudę vartotojai? Bet kartais įsiuntu: „Ir kodėl jūs, tokie *durni*, taip gerai jaučiatės?“ Tada baimė trumpam praeina.

Dažnai girdžiu mamos balsą: „Tu nesitikėk jokio vyro šiame gyvenime, kas tave ims su dviem vaikais, o jei ir ims, tai vaikų nemylės ir visaip uis!“ Gal ir tikrai vyro nebus? Aš bijau kalbinti vyrus, kad neatstumtų, nepasijuoktų, kitiems nepapasakotų. O sesuo mamai antrina: „Taip, visi vyrai vienodi!“

Graudenasi, mėgaujasi kančia: „Kaip sunku buvo, kai dėl vaikų paaukojau karjerą, figūrą, gyvenimą. Vaikai – tai bausmė, bet privalai gimdyti, moteris turi pasiaukoti.“ Laimė, spėjau vaikus anksčiau pagimdyti, dabar nebeišdrįščiau. Labai bauginama abortų klausimas, juk gali taip nutikti, kad kunigai ateis į valdžią, uždraus abortus, paskui ir kontraceptikus, net sterilizacijos bus negalima pasidaryti ir bus prievolė vaikus gimdyti!

Gal aš dėl visko kalta? Kad išsiskyriau? Vyras mane provokuodavo, bet aš siusdavau! Uošviai koneveikė, mama tik dar labiau žlugdė: „Jie privalo tavęs nekęsti, nes tu marti, su manimi dar blogiau elgėsi!“ Ir darbe aš bijau likti kalčiausia. Gal mane vos pakenčia, bet pagaili ir laiko? Kartais sunkią užduotį duoda kitam. Galvoju: manimi nebepasitiki... Įsivaizduoju: kitus paaukštins, o aš ir liksiu ant žemiausio laiptelio. Visas blogis susikaups vienan daiktan.

Galiausiai ateis diena, kai niekam nebeturėsiu pinigų, todėl privalau nusipirkti skalbiamųjų miltelių ir kruopų bent trejiems metams – bent bus kuo *triusikus* išsiplauti. Jeigu mėsos neįpirksiu, kruopų turėsiu – kad tik komunaliniams mokesčiams uždirbčiau, buto iš varžytinių neparduotų. Nepažįstu nė vieno, kurio butą būtų pardavę iš varžytinių, bet ką gali žinoti...

Mano seneliui vaidenosi karas ir badas. Jis prikaupė visko tiek, kad iki lovos nueiti tik mažas tarpelis buvo likęs. Krovė kruopas, džiūvėsius, prisiveisė žiurkių. Ir aš tokia. Pažiūrėjau, kiek turiu drabužių – nesunešiosiu per dešimtmetį! Prieš skrybas krūvomis pirkau namų apyvokos reikmenų, papuošalų, drabužių, ypač nebrangių. Maniau: dabar turiu pinigų, imsiu ir nusipirksiu, kitą dieną galiu nebeturėti.

Gal jau reikia taupyti ir pinigus? Būna, žmonės miega ant prasmirdusio čiužinio, nieko neturi, o čiužiny – pinigai. Dar sovietmečiu kaime gyveno tokia boba, valgydavo visokius kiaušius, patalynės neskaldavo, nes pinigą kainuoja, o turėjo susidėjusi tūkstančius. Vieną dieną išlipo iš mašinos du žmonės ir pavogė tuos tūkstančius, o namą padegė.

Juodai dienai reikia pasiruošti. Įgysiu antrą aukštąjį, atgrasus man mokslas, bet vis tiek garantija. Arba studijuosiu vokiečių kalbą. Man, mokačiai vieną anglų, nesaugu, atrodo, kad visi po penkias kalbas moka, kaip dainas dainuoja. Nepaliau-

ju stebėtis, kad mano sesuo paprastame darbe gerai jaučiasi, trečio vaiko laukiasi, niekur nesimoko. Apie baimę niekam neprasitariu, žmonės mane laiko laimės kūdikiu – nauja mašina, naujas butas, geras atlyginimas.

– Reikėtų žmonėms burtis į draugijas pagal baimės rūšį: bijantys abortų uždraudimo, klimato atšilimo, finansinio kracho ir kt. Jie galėtų susirinkti ir vienas kitą bauginti: „O tu žinai? Ne, tu dar nežinai, o ten...“

– Kažkur skaičiau, kad žmonės, kurie bijojo 2000-ųjų pasaulio pabaigos, sulindo į urvą ir vis dar neišlenda. Aš juos suprantu.

– Lieka tik kontraceptikų dešimčiai metų nusipirkti.

– Jau užsirašiau pas gydytoją.

Ji gali jus net sužaloti!

– Net baisu užėiti, kaip tylu. Ar neišvarysite? Turiu gerų naujienų – radau darbą. Tektų už minimumą dirbti, bet man gerai, kad tik namie nebūčiau, gaila, reikia dar palaukti, tad kol kas kito neieškau, man labai sudėtinga ieškoti. Aš paskambinu ir mane tarsi sukausto, atrodo, žmonės pamans, kad aš jau visai...

Draugas kviečia į gimtadienį, o aš tokia stora, ką jo giminės pagalvos? Jo brolis draugės nuotrauką turėjo telefone ir visiems parodė, jei mane taip parodytų, būtų lengviau. Visi lauks akis išvertę, o man reikės pasirodyti! Aš įeisiu, į mane pažiūrės, paklaus, kur dirbu? O aš niekur nedirbu, tad visą savaitę kaip ant adatų.

Jums penktadienį nebuvo skandalo? Kai grįžau namo ir pasakiau mamai, kad amžinai su ja negyvensiu, priekaištavo visą dieną ir visą naktį. Ji sakė: tai jau dabar eik! Aš tavo daiktus sukrausiu ir už durų išmesiu, o vaiko tau neduosiu. Ji gąsdino, kad eis į ministeriją, skundą rašys, kas per psichologai dirba poliklinikoje, kad ir taip *durnam* žmogui tokias nesąmones į galvą kala. Dabar visai nesakau jai, kur einu, įpratau tylėti ir tyliu.

Kariaujame su mama. Toks senis pripūtė mamai arabų, kad pas mane draugas dėl turto vaikšto, ir ji dabar niekur manęs neleidžia. Jei išeinu viena, be vaiko, grasina Vaiko teisių tarnybą pakviesti, o paimti vaiko neleidžia, sako *durnei* vaiko neduosianti. Kitą kartą su draugu eidami norėjome vaiką pasiimti, ji sako: „Jūs geriate ir mažių girdysite.“

Nežinau, ar pavyks išsikraustyti – ji nepaliks manęs ramybėje. Kai man buvo devyniolika, įsidarbinau kirpėja, bet nesakiau, kur dirbu. Sužinojusi kelis kartus per savaitę eidavo žiūrėti, ar laiku iš darbo išeinu, ar bernų neprisivedu, laukdavo po langais. Kai gyvenau su vyru, ji vis skambindavo, ne visada išgirsdavome, tada paimdavo taksi ir atvažiuodavo žiūrėti, kas darosi.

Kai pamatė mano draugą, sako jam: „Tu vedęs!“ Ir taip kiekvieną kartą, kai tik jį pamato. Iš pradžių jis kentėjo, tada atvežė dokumentą, kad nevedęs. O motina sako: popierius galima padirbti. Vieną kartą klausia draugo, už ką jis mane myli? Jis sako: „Alma geros širdies.“ Tai motina iš karto išvertė: jis sako, kad tu *durnelė!*

Jei išsinuomotume butą, ji dieną naktį skambintų. Jei neatsilieptčiau, apkaltintų, kad vaiką mušame.

Kai ateina moterys iš vaiko teisių, apkaltina, kad su bernais lakstau, geriu. Ji rašė skundus, kad pas mane visokie automobiliai važinėja mėlyni ir geltoni. Kai priveda mane iki ašarų, tada apimsta ir pradeda pataikauti.

Jei išeisiu, bus skandalas visuose Žirmūnuose, Trečiasis pasaulinis karas. Man kartais dėl jos gyventi nesinori. Dar tas senis priešekėjo, ji paslepia durų raktą, niekur išeiti negaliu.

Pernai ėjau pasivaikščioti ir norėjau vaiką kartu pasiimti. Ji traukia mažių į save, aš – į save, ji staiga paleido vaiką, griuvo ir stuktelėjo galva į kampa. Kad pradės ant visos laiptinės rėkti, neva ją primušiau! Iškvietė policiją, surašė pareiškimą, mane dviem valandoms patupdė į areštinę. Ji buvo ir greitąją išsikvietusi, kaltino, kad daviau jai per galvą. Aš pasiaiškinime nieko neberašiau, man rankos ir kojos drebėjo. Dabar bijau kur nors eiti. Ji gali specialiai susižaloti!

Kai grįžtu iš miesto namo, turiu jai skambinti telefonu ir prašyti įleisi į namus. Draugas žiūri tokių dalykų nematęs. Vieną kartą neįleido, prasėdėjome su draugu visą naktį jo automobilyje pasišildydami.

Eisiu, jei grįžo namo ir manęs nerado, tai sakys, kad mylėjau si ant sniego su kuo nors. Negaliu sakyti, kad pas psichologę buvau. Ji ateis čia, pradės rėkti, negalėsite užčiaupti, jums bus nemalonu prieš klientus. Ji šneka, kad jūs mano neįgalumo pensiją norite išvilioti. Gali jus net sužaloti!