

TURINYS

ĮVADAS (dr. Vitalija Lepėškienė) 9

PADĖKA 11

1. Mamytė ir gyvenimo prasmė 13
2. Klajonės su Paula 29
3. Šilta paguoda 71
4. Septynios gedulo terapijos pamokos pažengusiems 105
5. Abipusis atvirumas 185
6. Vengrų katino užkeikimas 237

EPILOGAS 291

AUTORIAUS PASTABOS 301

ĮVADAS

Amerikiečio Irvino Yalomo pavardė žinoma daugeliui psichoterapeutų visame pasaulyje. Iš jo knygų mokėsi ir tebesimoko ne viena būsimų psichoterapeutų karta. Tačiau labiausiai I. Yalomas išgarsėjo ėmęs rašyti grožinius kūrinius – brandžiam amžiuje įgyvendinęs savo, bemaž neraštingų emigrantų iš Rusijos sūnaus, vaikystės svajonę tapti „tikru“ rašytoju.

„Mamytė ir gyvenimo prasmė“ – jau ne pirma į lietuvių kalbą išversta Irvino Yalomo knyga, apsakymų apie psichoterapiją rinkinys. Tai knyga apie žmogaus prigimtį, į kurią įsiskverbti ir kurią pažinti autoriui leidžia ilgalaikė psichoterapeuto darbo patirtis. Tai knyga apie psichoterapeuto darbą, jo, kaip žmogaus ir profesionalo, nuolatinį tapsmą, augimą kartu su pacientais. Savo biografijoje I. Yalomas rašė, kad kiekvienam pacientui turi būti parinkta ar sukurta individuali psichoterapija, nes kiekvieno žmogaus gyvenimo istorija skirtinga. Šioje knygoje autorius kaip tik ir atskleidžia pacientų istorijas ir tas jų gyvenimo situacijas, kai jiems prireikia psichoterapeuto pagalbos. Psichoterapeutas pacientų gyvenime dalyvauja ne kaip visažinis anonimas, svetimas ir atokiai stovintis profesionalas, o

kaip gyvas, kenčiantis, kasdien ką nors atrandantis ir abejojantis žmogus, nuoširdžiai su pacientu išgyvenantis jo susidūrimą su vienu, neviltimi, mirtimi, nerimu, beprasmybe.

I. Yalomas aprašo psichoterapiją ne kaip problemų sprendimą, o kaip gydančią santykį, padedantį žmonėms įprasminti savo patyrimą, gyvenimą apskritai. Psichoterapijos procese keičiasi abu jo dalyviai, jie abu mokosi vienas iš kito, praturtina vienas kito gyvenimą. Nors apsakymai grindžiami susitikimų su konkrečiais žmonėmis patyrimu, autorius talentingai išplečia individualumo ir universalumo ribas, tad pasakojimuose atsiskleidžia bendražmogiškos dramos.

Autoriaus rašymo stilius – gyvas ir įtraukiantis, paprasta kalba jis aprašo sudėtingus žmogaus egzistencijos reiškinius, žmogaus gebėjimą išmokti, padedant psichoterapeutui ar sava-rankiškai, priimti gyvenimo duotybes: mirtį, nerimą, vienu, beprasmybę. Skirtingai nei „greito maisto sielai“ knygos, gausiai nugulusios knygynų lentynas ir mokačios, kaip parodžius šiek tiek pastangų tapti laimingam, „Mamytė ir gyvenimo prasmė“ nedvelkia naiviu optimizmu, nesiūlo lengvų sprendimų, o kviečia skaitytoją per apsakymų veikėjų istorijas giliau pažvelgti į savo pačių gyvenimą, skatina eiti „tapimo tuo, kuo žmogus yra“, link, „skirtojo likimo išsipildymo“ link. I. Yalomas savo grožines knygas vadina pamokomomis istorijomis, tačiau jose nėra paviršutiniškų nurodymų, kaip gyventi. I. Yalomas skatina skaitytoją mokytis iš savo patyrimo, iš savo išminties ir kaip psichoterapeutas lydi jį šioje savęs pažinimo ir atradimo kelionėje. Tikiuosi, knyga paskatins ne vieną jūsų leistis į kelionę ieškoti tikresnio ir autentiškesnio savęs, taip pat ir visavertiškesnio gyvenimo link.

Dr. Vitalija LEPEŠKIENĖ, psichologė, psichoterapeutė

PADĖKA

Dėkoju visiems, kurie skaitė, patarė ar kaip kitaip padėjo taisyti šios knygos rankraštį: Sarai Lippincott, Davidui Spiegeliui, Davidui Vannui, Joannai Miller, Murray'jui Bilmesui, Annai Arvin, Benui Yalomui, Bobui Bergeriui, Richardui Fumosai ir savo seseriai Jean Rose. Kaip visada, esu nuoširdžiai dėkingas žmonai Marilyn Yalom – už tai, ko negaliu išreikšti žodžiais. Taip pat esu skolingas savo leidėjai Phoebe Hoss, kuri šioje knygoje, kaip ir daugelyje kitų, negailestingai vertė mane atskleisti visus gebėjimus.

MAMYTĖ IR GYVENIMO PRASMĖ

Prieblanda. Tikriausiai mirštu. Mano lovą supa grėsmingi pavidalai: širdies monitoriai, deguonies balionai, lašinės, plastikinių vamzdelių ritiniai – mirties žarnos. Užsimerkęs nuslystu į tamsą.

Tačiau netrukus pašoku iš lovos, sprunku nuo palatos kvapų ir lekiu į didelį, saulės nutviekstą Glen Echo pramogų parką, kuriame prieš daugel dešimtmečių dažnai leisdavau vasaros dienas. Uodžiu drėgną, saldų lipnių spragintų kukurūzų ir obuolių kvapą. Žingsniuojau tik pirmyn, nestabteliau nei prie „Šiaurės meškos“ ledų kiosko, nei prie lošimo ruletės, nei prie apžvalgos rato. Atsistoju eilėn bilieto į siaubo kambarį. Jį nusipirkęs laukiu, kol iš už posūkio išnirs automobiliukas ir džerskėdamas sustos prie manęs. Įlipęs į jį ir prisisėgęs saugos diržu, kad nepajudėčiau iš vietos, dar sykį apsidairau. Ir štai – nedidelėje žiūrovų grupelėje išvystu ją.

Maju abiem rankomis ir šaukiu taip garsiai, kad visi girdi:
– Mama! Mamyte!

Kaip tik tada automobilis trūkteli ir pajuda dvivėrių durų link, jos staiga atsidaro ir pasirodo juodi žiojintys nasrai. Atsilošiu kiek įmanydamas ir prieš panirdamas į tamsą vėl sušunku:

– Mamyte! Kaipgi aš, mamyte? Kaipgi aš?

Net ir tada, kai pasikeliu nuo pagalvės bandydamas atsikratyti sapno, gerklėje vis dar stringa žodžiai: „Kaipgi aš, mamyte? Mamyte, kaipgi aš?“

Tačiau mano mama po žeme. Sustingusi ir negyva jau dešimt metų guli prastame pušiniame karste Anakostijos kapinėse už Vašingtono. Kas iš jos belikę? Veikiausiai tik kaulai. Be abejo, mikroorganizmai nugraužė nuo jų net menkiausią kūno gabalėlį. Galbūt dar liko kelios retų žilų plaukų sruogos, galbūt prie didesnių kaulų – šlaunikaulių, blauzdikaulių – dar matyti prilipę blizgantys kremzlės ruoželiai. O taip, žiedas. Kažkur tarp kaulų dulkių guli siauras sidabrinis vestuvinis žiedas, kurį mano tėvas nupirko, kai iš mažo Rusijos miestelio, įveikę pusę pasaulio ketvirta klase, jie atplaukė į Niujorką.

Taip, jos seniai nebėra. Dešimt metų. Supuvusi ir sudūlėjusi. Nieko neliko – tik plaukai, kremzlės, kaulai, sidabrinis vestuvinis žiedas. Ir jos paveikslas, šmėkščiojantis mano prisiminimuose ir sapnuose.

Kodėl sapne mojavau mamai? Jau metų metus to nedariau. O gal net dešimtmečius. Ko gero, nuo to laiko, kai man buvo aštuoneri ir ji mane nusivedė į kino teatrą už tėvo krautuvėlės. Nors buvo daug laisvų vietų, ji klestelėjo šalia kaimynystėje gyvenančio chuligano, už mane vyresnio berniuko. „Ponia, čia užimta“, – suniurzgė jis. „Kurgi ne! Užimta! – paniekinamai kartojo mama patogiai įsitaisydama. – *Jis* užėmė vietą, tik pamanykite!“ – pranešė visiems aplink sėdintiems.

Bandžiau pasislėpti rudo aksomo krėslė. Vėliau, kai užtemo šviesos, sukaupęs drąsą pamažu pasukau galvą. Štai jis, sėdi už kelių eilių prie savo draugo. Aš neklydau – jie spoksojo į mane ir rodė pirštais. Vienas iškėlė kumštį ir sumurmėjo: „Dar gausi!“

Dėl mamos „Silvano“ kino teatras man buvo uždarytas. Dabar jis tapo priešų teritorija. Neįžengiama, bent jau dieną. Jei nenorėdavau praleisti šeštadienio seansų, – „Bako Rodžerso“, „Betmeno“, „Žaliosios širšės“, „Fantomo“, – turėdavau įeiti jau prasidėjus filmui, tamsoje atsisėsti pačiame krašte, kuo arčiau išėjimo, ir sprukti dar neužsidegus šviesoms. Mano kaimynystėje dar niekam nepavyko išsisukti nuo tokios baisios nelaimės – *sumušimo*. Gauti kumščiu į veidą – vienas juokas. Antausis, smūgis į pilvą, spyris – visa tai niekis. Tačiau būti *sumuštam* – o *jer-guėliau*. Kuo tai gali baigtis? Kas iš tavęs liks? Iškrisi iš žaidimo, amžiams būsi pažymėtas „sumuštojo“ ženklų.

Bet kodėl moju mamai? Kodėl dabar, po tiek tylios nesantaikos metų? Ji buvo pasipūtusi, valdinga, įkyri, pernelyg pasitikinti savimi, įtari, pagiežinga ir visiškai bemokslė (tačiau protinga – net ir aš tai supratau). Neprisimenu, kad nors kartelį mudu būtume šiltai pabendraavę. Niekada nesididžiauvau ja, nesidžiaugiau, kad turiu tokią mamą. Jos liežuvis buvo kandus, visiems galėdavo įgelti – išskyrus mano tėvą ir seserį.

Mylėjau tetą Haną, tėvo seserį: už jos meilumą, neišsenkamą šilumą, už jos keptus sumuštinčius su traškiais Bolonės dešros griežinėliais, už jos neprilygstamą štrudelį (recepto taip ir nesužinojau – tetos sūnus man jo neatsiuntė, tačiau tai jau kita istorija). Labiausiai Haną mylėdavau sekmadieniais. Tomis dienomis jos kavinukė Navi Jarde, netoli Vašingtono (Kolumbijos federacinė apygarda), būdavo uždaryta, ir ji leisdavo man valandų valandas žaisti biliardą. Niekada nepriekaištaudavo, kad

po priekinėmis stalo kojomis pakišdavau po nedidelį popieriaus gniužulėlį, todėl kamuoliukai riedėdavo lėčiau ir aš surinkdavau daugiau taškų. Kai aš žavėdavausi Hana, mano mama įsiusdavo ir svainei nepagailėdavo tulžingų pastabų. Mama buvo sukūrusi Hanos litaniją: kokia Hana vargšė, kaip nemėgsta dirbti krautuvėje, kaip nieko nenutuokia apie verslą, koks kvailas jos vyras, kaip jai stinga savigarbos, kaip ji nori viską gauti ant lėkštelės.

Mama kalbėjo klaikiai, baisiu akcentu ir vartodavo daugybę žydiškų žodžių. Ji niekada neateidavo į mokyklą per šventes ar į tėvų susirinkimus. Ačiū Dievui! Gūždavausi nuo minties, o kas, jei reikėtų ją pristatyti savo draugams. Kovoju su mama, neklausiau jos, šaukdavau ant jos, išsisukinėdavau ir galiausiai, įpusėjęs paauglystės amžių, visai lioviausi su ja kalbėjęs.

Didžiausia mįslė vaikystėje man buvo, kaip tėtis apskritai ją pakenčia. Prisimenu nuostabias akimirkas sekmadienių rytais, kai mudu žaisdavome šachmatais ir jis linksmi dainuodavo klausydamasis rusų ar žydų muzikos įrašų, pagal melodiją linguodamas galvą. Anksčiau ar vėliau ryto ramybę perskrozdavo mamos balsas nuo laiptų viršaus: „*Gevalt, Gevalt*, gana! *Vay iz mir*, gana muzikos, gana triukšmo!“ Tėtis nieko nesakydamas atsistodavo, išjungdavo gramofoną, ir toliau žaisdavome tyloje. Kiek sykių be žodžių meldavau: prašau, tėtuk, prašau, nors ši kartelį, įkrėsk jai!

Tad kodėl gi moju? Ir kodėl pačioje savo gyvenimo pabaigoje klausiu: „Kaipgi aš, mamyte?“ Ar gali būti, – nuo tos minties mane net šiurpas nukrečia, – kad ši vargana moteriškė buvo svarbiausia mano gyvenimo žiūrovė? Visą gyvenimą siekiau pabėgti, atitrūkti nuo praeities – štetlo, ketvirtos klasės, geto, giesmių, juodo gabardino, bakalėjos krautuvės. Visą gyvenimą stengiausi išsilaivinti ir pakilti. Negi taip ir nepabėgau nei nuo praeities, nei nuo mamos?

Draugų mamos būdavo mielos, malonios, juos visada palaikančios – kaip jiems pavydėdavau. Kaip keista, kad jie nepriširę prie savo mamų: neskambina joms, nelanko, nesapnuoja, apskritai retai jas teprisimeną. O aš daugybę kartų per dieną ją prisimindavau, apie ją galvodavau ir net dabar, praėjus dešimčiai metų po jos mirties, dažnai nejučia griebiu telefoną ketindamas jai skambinti.

Žinoma, protu visa tai suprantu. Skaitydavau paskaitas apie šį reiškinį. Aiškinu pacientams, kad apleistiems vaikams dažnai sunku atitrūkti nuo savo prastos šeimos, kad gerų, mylinčių tėvų vaikai daug lengviau suauga. Juk gerų tėvų uždavinys padėti vaikams palikti namus, ar ne?

Viską suprantu, ir vis dėlto man tai nepatinka. Nepatinka, kad mane kasdien lanko mama. Negaliu pakęsti, kad ji taip įsismelkė į mano proto užkaborius, jog nieku gyvu neišrausiu šio jausmo. O visų baisiausia, kad savo gyvenimo pabaigoje esu priverstas klausti: „Kaipgi aš, mamytė?“

Prisimenu minkštą krėslą Vašingtone, senelių namuose. Jis beveik užstodavo įėjimą į jos kambarį, o iš šonų tarsi sargybiniai stovėdavo lentynėlės, prigrūstos mano rašytų knygų. Jų buvo daugiau kaip tuzinas, ir dar du tuzinai vertimų į kitas kalbas, tad lentynos būdavo grėsmingai įlinkusios. Dažnai įsivaizduodavau, kad užtektų vidutinio žemės drebėjimo, ir ji būtų palaidota po savo vienintelio sūnaus knygomis.

Kai tik ją aplankydavau, rasdavau sėdinčią tame krėse su dviem ar trimis knygomis ant kelių. Ji kilnodavo jas, uostydavo, glostydavo – tik ne skaitydavo. Pernelyg prastai matė. Tačiau net ir sveikomis akimis nebūtų jų perskaičiusi – vienintelis jos išsilavinimas buvo kursai, kuriuos reikėjo išklaudyti, kad taptum JAV piliečiu.

Aš – rašytojas. O mama nemoka skaityti. Vis dėlto krei-
piuosi į ją ieškodamas gyvenimo prasmės. Kaip ji mane įvertins?
Pagal mano knygų kvapą, svorį? Pagal viršelį, glotnų plastiko
apvalkalą? Kruopščios mano paieškos, netikėtos įžvalgos, skru-
pulingai tiksliai minties išraiška, grakštūs, subtilūs sakiniai – ji
niekada to nesužinos.

Gyvenimo prasmė? *Mano* gyvenimo prasmė. Tos pačios ant
mamos stalo sukrautos knygos bando atsakyti į šiuos klausimus.
„Mes esame prasmės ieškančios būtybės, – rašiau, – turinčios
susitaikyti su nemaloniu faktu, kad esame įmestos į beprasmiš-
ką visatą.“ Ir todėl, norėdami išvengti nihilizmo, aiškinau aš, tu-
rime atlikti dvi užduotis. Pirmiausia sugalvojame ar sukuriame
savo gyvenimo projektą, kuris mums būtų pakankamai svarbus.
Paskui įsigudriname užmiršti, kad jį susikūrėme, ir įtikiname
save, kad mūsų gyvenimo projektas egzistuoja nepriklausomai
nuo mūsų.

Apsimetu, kad kiekvieno žmogaus apsisprendimą priimu
nevertindamas, tačiau slapčia skirstau juos į žalvarinius, sidabri-
nius ir auksinius. Kai kuriuos žmones per gyvenimą veda keršto
troškimas; kiti, apimti nevilties, svajoja vien apie ramybę, atsižai-
dėjimą ir išsilaisvinimą iš kančios; kai kurie gyvena dėl sėkmės,
turtų, galios, tiesos; dar kiti siekia transcendencijos ir pasineria
į darbą arba aukojasi – mylimam žmogui ar dieviškai būčiai.
O yra žmonių, kurie gyvenimo prasmę atranda tarnystėje, savi-
raiškoje ar kūryboje.

Mums reikia meno, sakė Nyčė, antraip tiesa mus pražudy-
tų. Todėl nusprendžiau, kad kūryba yra auksinis kelio vidurys, ir
ėmiau kaupti savo gyvenimo patirtį, visus savo vaizdinius, krauti
juos į garuojančią komposto krūvą, iš kurios kartais bandau su-
kurti kai ką naujo ir gražaus.

Tačiau mano sapnai byloja priešingai. Jie tvirtina, kad gyvenime siečiau visai kito tikslo – savo mirusios mamos pritarimo.

Sapno kaltinimai sunkūs: pernelyg sunkūs, kad numočiau į juos ranka, pernelyg trikdantys, kad juos užmirščiau. Tačiau sapnus, žinau, galima tyrinėti ir keisti. Didumą savo gyvenimo buvau sapnų aiškintojas. Sužinojau, kaip prisijaukinti sapnus, kaip juos išnarstyti ir sudėti. Žinau, kaip iš jų išspausti paslaptis.

Todėl vėl krintu ant pagalvės ir atsuku sapno juostelę atgal į tą vietą, kai prie manęs privažiuoja siaubo kambario automobilis.

Automobilis staiga trūktelėjęs sustoja ir kresteli mane. Po akimirkos pajuda priešinga kryptimi, atitolsta nuo dvivėrių durų ir vėl atsiduria Glen Echo saulėkaitoje.

– Mama, mamyte! – šaukiu modamas abiem rankomis. – Kaipgi aš?

Ji mane išgirsta. Matau, kaip braunasi per minią, stumdydama žmones į kairę ir dešinę.

– Oiviniai, ko čia klausai? – taria ji, atsegdama saugos diržą ir traukdama mane iš automobiliuko.

Pažvelgiu į ją. Atrodo penkiasdešimtys ar šešiasdešimtys, stipri, kresna, rankoje lengvai laiko išsipūtusį siuvinėtą pirkinį krepšį medinėmis rankenomis. Ji bjauri, tačiau to nežino, todėl vaikšto iškėlusi galvą, tarsi būtų gražuolė. Matau pažįstamas riebalų klostes, kabančias nuo jos žastų, virš kelių surištas kojines. Ji mane pabučiuoja drėgnomis lūpomis. Apsimetu, kad man malonu.

– Tu daug nuveikei. Kodėl manęs to klausai? Visos tos knygos. Didžiuojuosi tavimi. O, kad tėvas dabar tave matytų.

– Ką nori tuo pasakyti, mama? Iš kur žinai, kad aš daug nuveikiau? Negali net perskaityti, ką parašiau, – norėjau pasakyti, tavo silpnos akys.