

CHRISTOPHE ANDRÉ

PAGUODA



KURIOS
SULAUKIAME
IR
KURIĄ
DOVANOJAME

CHRISTOPHE ANDRÉ

PAGUODA



KURIOS
SULAUKIAME
IR
KURIAŲ
DOVANOJAME

Iš prancūzų kalbos vertė
Akvilė Melkūnaitė

VILNIUS 2022

Christophe ANDRÉ
CONSOLATIONS
Celles que l'on reçoit et celles
que l'on donne
L'Iconoclaste, Paris, 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© L'Iconoclaste, 2022

Published by arrangement with Lester Literary Agency & Associates

© Akvilė Melkūnaitė, vertimas į lietuvių kalbą, 2022

© Aistis Žekevičius, eiliuotų tekstų vertimas į lietuvių kalbą, 2022

© „Tyto alba“, 2022

ISBN 978-609-466-709-1

TURINYS

Neaprėpiamas paguodos poreikis	11
--------------------------------------	----

PAGUODA

Kas yra paguoda?	19
Paguodos grožis	23

ŠIRDGĖLOS

Trys žmogaus būvio neišvengiamybės	33
Gedulo širdgėla	41
Pasaulio žiaurumas ir beprotybė	45
Visada gali būti blogiau	48
Įprastos nelaimės	50
Širdgėlos be priežasties	56
Mūsų širdgėlų tęstinumas	59
Mūsų širdgėlų mechanizmai	62
Mūsų širdgėlų pavojai ir nepaguodos rizika	65
Mūsų paguodos poreikis	68

KAS MUS GUODŽIA. RYŠIŲ ATKŪRIMAS

Ryšio su pasauliu atkūrimas: gyvenimas pataiso	73
Ryšio su kitais atkūrimas: guodėjos ir guodėjai	85
Ryšio su savimi atkūrimas: paguosti save	98

GUOSTI KITA

Kaip guosti?	113
Mėginimai paguosti	124
Nemokšiškumas ir paprastos taisyklės.....	129
Paguodos genijus.....	134

GAUTI IR PRIIMTI PAGUODĄ

Priimti paguodą.....	147
Nepaguodžiamieji	157
Guosti – tas pats, kas mylėti. O sutikti būti guodžiamam – tai sutikti būti mylimam	162
Priimti paguodą: egzistencinė laikysena.....	166

PAGUODOS KELIAI

Gamta – didžioji guodėja	173
Veikla ir pramogos	181
Paguodos menas.....	187
Meditacija – dabarties akimirkos paguoda.....	205
Tikėti ir pasikliauti likimu?	213
Pavojinga paguoda ir prasmės paieškos.....	217
Tikėjimas guodžia	225
Angelai šalia: iliuzijos ir paguoda	234

ŠIRDGĖLOS IR PAGUODOS PALIKIMAS

Ar širdgėla gali mus padaryti stipresnius?	242
Trejopas (galimas) mūsų širdgėlos palikimas.....	247
Trejopas (galimas) mūsų paguodos palikimas.....	263
Niekas niekada nesibaigia... ..	272
Bibliografija su komentarais.....	274
Padėka	279
Išnašos	281

NEAPRÉPIAMAS PAGUODOS POREIKIS

Ilgai buvau aklas paguodai. Kaip psichiatras tenkinausi tuo, kad gydau, kaip rašytojas – tuo, kad aiškinu ir drąsinu, kaip žmogus – kad sustiprinu kitą.

Kartą, sunkiai susirgęs, pagalvojau, kad mano gyvenimas gali baigtis greičiau, negu buvau numatęs. Nuo tokios minties neapėmė nerimas, veikiau liūdesys, jog paliksiu šį gyvenimą dar nuo jo nepavargęs. Liūdesys skatino ne užsisklęsti savyje, o dar dėmesingiau stebėti pasaulį. Kaip visi žmonės, kuriems gresia mirtis, pamačiau, kad gyvenimas yra gražus. Kaip ir daugelis, suvokiau, jog man neapsakomai reikia paguodos: kūnu ir siela buvau labai gležnas, tad nuo menkiausio šypsnio, paukščio giesmės, mažiausio geranoriškumo ar grožio lašelio pasijusdavau kur kas geriau.

Kelis kartus buvau pakliuvęs į ligoninę, o grįžęs namo ėmiau tvarkyti įvairius popierius (ką gali žinoti...). Rūšiuodamas senas knygas apie psichiatriją, kad galėčiau atiduoti, aptikau mažą buvusio savo paciento Tulūzoje (neramaus toksikomano ir bipoliko, kurį labai mėgau) man dovanotą skirtuką. Sunkiai vargau stengdamasis pacientą išgydyti ar stabilizuoti jo būklę, jis nenorėdavo susitikti su niekuo kitu,

tik su manimi, ir visada, net labai prastai jausdamasis, ateidavo pas mane konsultuotis. Kartais kuriam laikui dingdavo – pernelyg gėdydavosi savęs, kad ateitų su manimi pasimatyti.

Ant skirtuko buvo parašyti žodžiai: „Brangusis gydytojau André, dėkoju už man parodytą kantrybę ir už didelį pasitikėjimą, kurį gaunu būdamas su jumis. Filipas.“ Man išvykus iš Tulūzos po kiek laiko Filipas* nusižudė, sužinojau tai iš jo gyvenimo draugo.

Tą akimirką, iš eilės prisimindamas mūsų terapijos seansus, pamaniau, kad neįstengčiau jo išgydyti (tiesa, jis nė kiek man nepadėjo), bet beveik kiekvieną kartą sugebėdavau paguosti. Pats to nežinodamas.

Kai būdavo sunku išgydyti pacientus, kartais klausdavau savęs, kodėl jie vis dėlto ištikimai sugrįžta pas mane ir, nepaisant nieko, atrodo laimingi, kad vėl susitikome. Maniau, jais dėtas aš tikriausiai būčiau ieškojęs kito gydytojo. Tada buvau aklas paguodai, bet pats tvirtai tikėjau, jog geras gydytojas negali tenkintis vien gydymu. Dar nesupratau, kad, be išmanymo ir geranoriškumo, galiu pacientams suteikti kitų dalykų, kurie jiems padeda ir juos guodžia: švelnumą, broliškumą, nuoširdumą, dvasingumą... Tikriausiai ir suteikdavau jiems visa tai, bent iš dalies, tik pats to nežinojau. Susitelkęs vien į gėrį, kurio neįstengdavau padaryti (išgydyti), neatpažinau to, kurį suteikdavau (paguodą).

Galų gale, nors ir sirgau, vis dar esu čia. Mirtis palaikė ma-

* Visų knygoje minimų asmenų vardai pakeisti. (*Autoriaus pastaba*)

ne delne ir gražino atgal į gyvenimą. Kaip paaiškinti tai, kad po šio etapo nelikau traumuotas ir nerimastingas, atvirksčiai, jaučiuosi nurimęs ir dar laimingesnis, kad gyvenu?

Gal todėl, kad atradau paguodą, kuri yra daug daugiau negu laikinas nuraminimas: ji yra būdas gyventi su audromis, su draugiškumo apraiškomis, švelnia daina, kuri vėl sujungia su pasauliu – su visu pasauliu, jo grožybėmis ir nelaimėmis.

Ji it raudonas siūlas driekiasi per visą mūsų gyvenimą nuo gimimo iki mirties. Nuolat esame šalia jos ir mums nuolat jos reikia: kol esame vaikai – atvirai, kai užaugame – slaptai.

Paguoda yra tai, ko tikimės ir ką suteikiame, kai tikrovės neįmanoma pataisyti. Ji mus pakelia, akimirksniai atitraukia nuo nevilties, neleidžia pasiduoti ir švelniai atgaivina mūsų gyvenimo skonį.

Tegu šis kūrinys būna ne tik knyga apie paguodą, bet ir knyga guodėja...

Aš nežinau, ar mes galėsime Jus paguosti

Labas, Mari,

man labai gaila, kad susipažįstame tokiomis Jums skaudžiomis aplinkybėmis. Ačiū, kad parodėte pasitikėjimą papasakodama apie savo kančią.

Aš nežinau, ar mes galėsime Jus paguosti.

Paguoda – labai sudėtingas dalykas: nieko negalima atitaistyti, niekaip negalima pakeisti to, kas verčia kentėti, žinom, kad mūsų žodžiai gali suteikti tik laikiną nuraminimą, o gal ir nesuteikti jokio, kartais gali sukelti daugiau kančios, nes jie negrabūs, bejėgiai, ištariamai netinkamą akimirką. Tačiau nebegalime tuo tenkintis – tenkintis konstatavimu, jog nėra žodžių, galinčių palengvinti vaiko netekusios mamos kančią. Tad aš nuolankiai Jums patikėsiu tai, ką stengčiausi daryti, jeigu mane ištikėtų toks pat siaubingas skausmas kaip Jus.

Kai mus pasiglemžia kančia, įtraukia visi jos sukeliami sūkuriai, užlieja visko, ką ji neša, bangos (apmaudas, neviltis, kaltė, baimė, pavydas, pyktis...), man atrodo, yra dvi pagrindinės kryptys, kuriomis galima stengtis eiti.

Iš pradžių, kaip tik pajėgiame, turime išlaikyti ryšį su pasauliu, neužsisklęsti savyje, neužsidaryti savo skausme ir nelaimėje. Nors tas ryšys ir verčia kentėti, nes žemėje tematom, kad nėra mylimo žmogaus, vis dėlto pamažu, labai palaengva jis padės atsigausti. O paskui – suteikti sau teisę vėl

gyventi. Ten, kur dabar yra, Liusi Jus tebemyli ir visada palaikys. Tai ji sužadins Jums norą vėl gyventi, žvelgti į saulę ir į dangų, save dovanojančias gėles, besijuokiančius vaikus ir, nepaisant nieko, šypsotis. Nepaisant liūdesio. Šis liūdesys niekada Jūsų nepaliks. Tačiau pamažu švelnės, o vieną dieną atneš Jums ramybę. Paskatins Jus galvoti apie tai, kokią laimę patyrėte su Liusi, neverkiant ir nedūsaujant, o tik švelniai šypsantis: Jūs iš tikrųjų galite būti laiminga, kad turėjote dukrą, gebėjusią sakyti tokius gražius žodžius, būti tokia dosni, ir džiaugtis dėl laimės, kurią išgyvenote šalia jos, jautis laiminga, kad ji taip stipriai mylėjo gyvenimą.

Labai svarbu niekada nepamiršti šios laimės, niekada neginti šalin liūdesio ir kančios, kurie retsykiais ją temdys, kaip debesys temdo saulę, tai taip pat svarbu. Leiskite savo emocijoms gyventi, bet nepamirškite ir nuolat prisiminti visų Liusi Jums suteiktų džiaugsmų, sieloje saugokite juos gyvus.

Taip pat atmerkite akis ir pamatykite visus džiaugsmo lopinėlius, kurie pražys Jūsų dienoje; iš pradžių to nė nepastebėsite, tarsi gėlių šio, dabar tokio sunkaus ir skausmingo, kelio pakraščiuose. Neklausykite žmonių, kurie prašys Jus „išgedėti“ (bet ir nepykite ant jų už tai): tą kelią Jūs nueisite savo ritmu, niekas negali priversti Jūsų eiti sparčiau ir niekas negali juo eiti už Jus. Neskubėkite, bet žvelkite į tolį, kuo dažniau pažiūrėkite į dangų ir į žvaigždes. Tai ne vaizdingas pasakymas: iš tikrųjų žiūrėkite į dangų ir žvaigždes, žiūrėkite dažnai, kvėpuodama, galvodama apie Liusi, šypsodamasi jai.

Jos šūkis, kurį cituojate laiške, – „Laimė yra padaryti kitus laimingus“ – nuostabus paprastumu, dosnumu ir išmintimi. Jūsų dukra buvo nuostabi. Jūsų dukra yra nuostabi. Savo širdyje laikykite ją gyvą, nesiliaukite su ja kalbėjusi, pasakojusi jai apie visus gražius dalykus, kuriuos nuo šiol matysite savo kelyje.

Rūpinkitės savimi, mano mintys Jus lydi.

Apkabinu Jus.

Broliškai

Christophe André

Tai laiškas mamai, kurios dukra 2015 metais buvo teroristų nužudyta teatre „Bataclan“, parašiusiai man, kai dirbau Šv. Onos ligoninėje Paryžiuje.

KAS YRA PAGUODA?

Guosti – norėti palengvinti skausmą.

Žodžiai – svarbūs:

- *mes norim* (niekada nesame tikri dėl rezultato),
- *palengvinti* (nors neįmanoma *panaikinti* to, kas verčia kentėti),
- *skausmą* (žodis žymi visas nelaimes, kurios daro emocinį poveikį).

Paguoda kartu yra ir tai, kas guodžia (jeigu nelaimė maža – artimųjų švelnumas, išjudinantis veiksmas, išblaškantis gyvenimas), ir keliavimas, procesas, kuris nuo nelaimės artina mus prie jos prisiminimo, nuo aštraus skausmo prie buko, nuo vienatvės prie ryšio, nuo žaizdos prie rando...

Pažvelgus dar atidžiau, galima sakyti, kad paguoda yra:

- viskas, ką teikiame (žodžiai ir poelgiai),
- žmogui, kuris yra paniręs į kančią, nelaimę, skausmą, širdgėlą,
- kad ją sušvelnintume, palengvintume (tą akimirką),
- ir padėtume jam toliau gyventi (žvelgiant į ateitį).

Kuo skiriasi pastiprinimas (pranc. *réconfort*) ir paguoda (pranc. *consolation*)? Pastiprinti – palengvinti dabarties būklę, vien tai jau yra nuostabu ir brangu. O paguodos siekis dažnai ambicingesnis, nukreiptas toliau į ateitį. Paguodoje esama kažko daugiau negu dalinis ribotas pastiprinimas.

Tikriausiai ir pastiprinimu (kaip rodo pats žodis*) siekiama „stiprinti“, padėti prislėgtam žmogui grįžti prie veiklos ir į visuomenę, bet paguoda nukreipta ne tiek į žmogaus veiklumą, kiek į sužeistą jo esybę... Vadinasi, pastiprinimą galima suprasti kaip vertingą paguodos pasekmę. Arba kaip labiau į veiklą negu į emociją nukreiptą paguodą.

Paguoda nėra išeičių ieškojimas. Jos tikslas – ne pakeisti tikrovę (kaip darytų „išeitis“), o palengvinti kančios jausmą. Būti paguostam nereiškia tiesiogine prasme sulaukti pagalbos, kuri pakeistų padėtį ar įgalintų ją keisti. Paguoda nukreipta ne į nelaimę, kuri liūdina, bet į liūdinį žmogų: tai pagalba jo vidui, o ne išorei. Kai galime veikti, paguoda atlieka antraeilį vaidmenį (bet vis dėlto atlieka). Jei kas nors parkrinta, aš jį (ją) pakeliu (tai išeitis), o ne vien guodžiu gulintį ant žemės. Tačiau pakėlęs dar galiu pasiteirauti, ar jam (jai) reikia paguodos (dėl patirto išgąščio, pažeminimo, skausmo...).

* *Réconfort* (pranc.) – *fort* reiškia stiprus, tiesioginė prasmė – stiprybės sugrąžinimas, pastiprinimas.

SENELIS PARGRIUVO

Prisimenu tą kartą, kai senelis pirmąkart pargriuvo mano akyse. Man buvo apie dvidešimt, jau studijavau mediciną. Užkliuvo už bjauraus šaligatvio kampo ir susmuko. Puoliau prie jo tikrinti, ar nieko nesusilaužė, tačiau jis jau kėlėsi, buvo vos keli įdrėskimai. Būgštavau dėl fizinių sužeidimų, bet tuoj pat supratau, kad nubrozdinimas yra psichinis: jis nugriuvo gatvėje kaip koks senukas, visiems matant, o svarbiausia – anūko, kuris juo žavisi, akyse. Tad suskubau kaip galėdamas geriau, intuityviai, jį guosti, nukreipdamas dėmesį nuo jo silpnumo, gležnumo ir atkreipdamas į save („Oho, seneli, kaip tu mane išgąsdinai!“), į šaligatvį („Bepročiai, kam palieka tokias skylės, šitoj vietoj pargrius dar daug žmonių“), į jo batų („Turėtum avėti sportbačius, su jais kojai tvirčiau“). Tą akimirką jį guodžiant reikėjo išsklaidyti jo silpnumą, nepaminti, kad dar jis yra pagyvenęs ir gležnas žmogus...

Paguoda yra alchemija, jos procesai kartais paslaptingi, padariniai kartais neaiškūs, bet guodimo būduose, kuriuos pasirinksim, beveik visada bus susipynę keturi būtini dėmenys:

- **švelnumas:** net jei jis neišreikštas tiesiogiai, bet kokia paguoda yra švelnumo liūdinčiam žmogui raiška;
- **dėmesys:** tai, kas mus guodžia, nukreipia mūsų dėmesį nuo nelaimės; net jei šis poveikis trumpalaikis, paviršutiniškas, menkutis, jis yra

naudingas, nes bet koks kančios sustabdymas pagelbsti kenčiančiam ir padeda jam atgauti kvapą;

- **veikla:** prislėgtiems žmonėms vėl įsilieti į gyvenimo tėkmę dažnai labiau padeda ne žodžiai ir patarimai, o kvietimas veikti, dar geriau – veikti bendrai ir drauge;
- **priėmimas:** priimti nelaimę nėra tolygu ja džiaugtis ar jai pasiduoti, tai reiškia pripažinti, kad ji įvyko. Priėmimas yra būtinas bet kurio atkuriamojo proceso etapas, bet jis labiau yra paguodos pasekmė ir nauda negu paskata ją teikti tiesiogiai. Jis yra tikslas horizonte, į kurį guodėjai patylomis taikosi, kad švelniai iki ten nuvestų paguodos reikalingus žmones.

PAGUODOS GROŽIS

Yra žodžių, stipresnių už kitus dėl to, kokią jausmą mums sukelia: yra žodžių, kurie dainuoja ir žada, yra simfoninių žodžių, kurie žadina susijusius vaizdus ir prisiminimus. Tokia yra ir paguoda: ji primena vaikystę ir nedideles širdgėlas, bet kartu mirtį ir gedulą, visas žmogiškas nelaimes, visas ištiestas rankas, visas glamones, visus švelnumo ir supratimo gestus.

Paguoda yra trapi ir neapibrėžiama

Guosti – tai žinoti, jog mūsų žodžiai tik šiek tiek palengvina skausmą, ir su tuo susitaikyti, tačiau drauge stengtis, kad žmogus išgyventų skausmą ne vienvėjeje. Paguoda yra mylinčio žmogaus buvimas šalia, nors kartais jis ir bejėgis.

Tą akimirką, kai guodžiame, mes nežinome, kaip pasikeis padėtis. Kartais tas netikrumas būna dar didesnis ir gražesnis: galima guosti kitą, pačiam patiriant nelaimę. Apie tai pasakoja kaliniai arba tremtiniai, kurie guodė vieni kitus; taip jaučiasi bet kuris į nelaimę paniręs žmogus, stengdamasis numalšinti artimojo nevilgtį. Guosti kitą, kai pats esi migloje ir bijai dėl savęs, tikriausiai yra labiausiai jaudinanti paguoda: kenčiantis guodžia kenčiantį, jaučiantis grėsmę – tą,

kuriam yra iškilusi grėsmė, apimtas nevilties – skendėjantį neviltyje...

Paguoda, regis, nieko neišsprendžia

Ir tai ne bėda: paguoda ne materialinė pagalba, jai nebūtina nei jėga, nei galia, mes galime ją pasiūlyti, net jei esame – arba jaučiamės – silpni ir nuskriausti. Mat, be konkrečių dedamųjų (žodžių ir poelgių), ji užvis mažiausiai susijusi su materialumu: buvimas šalia, intencija, dalijimasis žmogiškumu.

„Materialiu lygmeniu galime duoti tik tai, ką turime, dvasiniu galime duoti ir tai, ko neturime...“⁴² Šie Gustave'o Thibono žodžiai primena, kad paguoda yra veiksmas, kurio galios didesnė dalis kartais lieka požeminė ir nematoma. Kad ji iš dalies susijusi su dvasingumu – ta mūsų sielos plotme, kurioje esame arti gyvenimo ir mirties, gėrio ir blogio paslapčių... Ir tuo ji skiriasi nuo pastiprinimo, kuris dažniausiai grįstas vien materialiais aspektais: juk norėdami ką nors pastiprinti privalome turėti daugiau jėgų už jį, o norėdami paguosti – ne.

Paguoda yra nuolanki, ji žino, kad jos galia ribota

Ji siūlo, šnabžda, nekelia balso, ji nėra žvalinanti; ji atsargi, niekada nežino, koks tiksliai yra vidinės žalos mastas. Todėl jos žodžiai paprasti ir švelnūs.

Beje, guodžia ne vien žodžiai, pasirodo, nuo tam tikros akimirkos tampa svarbi visa guodžiančiojo ir guodžiamojo ryšio

bei santykių alchemija, o tik paskui – pasirinkti žodžiai... Jie turi būti paprasti, aiškūs ir tikslūs, nes kančia trukdo klausytis – nelaimėje esančiam žmogui nedera dėstyti gyvenimo teorijos, – ir ištarti nuoširdžiai, su atjauta. Taip pat ir nuolankiai: tas, kuris guodžia, nesiremia žiniomis ar patirtimi, į kurią reikėtų įsiklausyti, jis daro tai iš meilės ir broliškumo.

Paprastumas, atsargumas – kuklūs paguodos pranašumai

Šioje srityje pageidautina nesilaikyti jokios išankstinės tiesos. Subtilioje paguodos alchemijoje reikia guodėjo švelnumo ir guodžiamojo atvirumo. Reikia abiejų pusių kantrybės ir nuolankumo. Reikia abejonių, nes jei yra išankstinė tiesa (kenčiančio žmogaus pykčio arba nevilties tiesa, pagalbą ir meilę siūlančio žmogaus tiesa, neva reikia skausmą panaikinti), tuomet paguodai vietos nebeliks. Kad prasismelktų paguodos šviesa, reikia įtrūkių, plyšių. Reikia daug paslaptinių dalykų, kurių mes nesuvokiame, bet visose šiose miglose reikia stengtis paguosti nelaimėje, kas benutiktų, nes šalia yra žmogus su savo širdgėla, kartais milžiniška ir gąsdinančia, o kartkartėm – mažyte ir gluminančia.

Ar nuoširdumas guodžiant būtinas?

Kitaip sakant, ar niekada neturėtume tarti paguodos žodžių, kuriais netikime? Nebūtinai: svarbu ne patiems jais tikėti, o tikėti, kad jie gali padėti. Paguoda stengiasi sužadinti viltį,

atitraukti guodžiamąjį nuo širdgėlos ir skausmo tiesos, kad jis pamanytų, tiesiog pamanytų: toliau gyventi – verta. Paguoda siekia atgaivinti šiokią tokią viltį, viltį nežinia ko, bet tokią, kuri palengvina skausmą. Viltis yra silpnųjų ir nuskrįstusiųjų pasitikėjimas, tokie ir būname nugrimzdę į nusiminimą, ji yra pasitikėjimas tų, kas nebeturi nei jėgų, nei galios ištaisyti praeitį arba kurti ateitį.

Nuoširdumas, norint paguosti, bus mūsų siekis, o ne išankstinė tiesa. Taigi kartais esame priversti sakyti netrukus mirsiančiam žmogui tai, ką jis geidžia išgirsti: kad jis išsikaptys, kad gyvybė grįš į jį, kad galbūt greitai vėl gyvensime kartu ir juoksimės kaip anksčiau. Taip elgdamiesi nepakenkime, tik įliesime meilės į liūdesio kupiną padėtį; mes negalime nei kentėti, nei mirti už jį, bet galime kuo geriau jį palydėti. Tai ne melas, o beprotiškas ir neišpildomas troškimas. Būna tokių gražių ir tragiškų paguodos akimirkų.

Juo skausmas didesnis, juo lėčiau paguoda skinasi kelią

Kartais tik praėjus daugeliui metų prisimename kokį žodį, poelgį, kuris paguodė ir pastatė ant kojų. O kartais kai kurie paguodos žodžiai veikia kaip mantras, trumpos ir paprastos formuluočių, kurios mus saugo arba mums padeda, jas kartojame, kol jos mus persmelkia.

Prisimenu, pacientai pasakojo, kaip mano paguodos žodžiai, dažnai ištarti ant durų slenksčio prieš pat juos paliekant, jiems buvo lyg kelrodis ištvėriant neramumus, lyg amu-

letas arba magiška galia, padedanti grumtis su neganda. Pastebėjau, kad tos guodžiančios frazės retai būdavo konkretūs patarimai, dažniau pastiprinimo žodžiai, visai banalūs, juos bet kas būtų galėjęs ištarti, tačiau paprastai ir nuoširdžiai pasakyti tinkamą akimirką jie gerokai pranoko lūkesčius.

Keturios guodžiančio žodžio gyvavimo fazės:

- kai jis pasakomas ir išgirstamas,
- kai jis suvokiamas ir darsyk apgalvojamas,
- kai jis išnyksta iš guodžiamo žmogaus sąmonės, bet gelbstintis ir gydantis jo poveikis tęsiasi,
- kai jis pagaliau nusėda guodžiamojo atminties gelmėje, brangiausių prisiminimų ir turtų skrynioje, ir patvirtina (kai suabejojama), kad gyvenimą verta gyventi, nelaimę galima ištvirti.

Kartais iš pradžių paguodos poveikis būna menkutis

Paguoda atrodo varganas prablaškymas, iš pradžių kurį laiką truputį veikia, paskui lėtai sugrįžta liūdesys ir neviltis, nepermaldaujamas nepaguodžiamumo jausmas. Pradžioje skausmas visada ją nustelbia, visada sugrįžta, iš paskos vilkdamas prislėgtumą. Štai kodėl guodžiamajam ji nauda, kai paguoda – ne vienkartinis palaikymo veiksmas, o ilgalaikė parama. Žinome, kad gedintieji, iš pradžių glaudžiai apsupti žmonių, vėliau lieka perdėm vieniši, o nuolat skubantys

guodėjai pradeda pamiršti juos ir jų nelaimę. Tai normalu, kiekvieną pašaukia jo asmeninis gyvenimas, tačiau paguodos poreikis išlieka.

Gražioje esė „Nepaguodžiama“ filosofas André Comte'as-Sponville'is rašo: „Paguodos filosofija – visada reikalinga ir visada nepakankama...“³ Taip ir yra: be paguodos skausmas mus paskandina, su paguoda skausmas išlieka, bet mūsų nepaskandina, mes jaučiame, kad galbūt atlaikysime smūgį.

Paguoda nėra stebuklingas vaistas, ji kaip į tamsą savaime įsiskverbianti šviesa, suteikianti mums galimybę įžiūrėti dar neaiškias formas būsimo pasaulio, kuriame įmanoma gyventi – tiesiog gyventi.

*Be paguodos – geranoriškumo išraiškos nevilties akivaizdoje,
poelgiais ir žodžiais paverstos atjautos, – pasaulyje būtų
niūru ir atšiauru, neįmanoma kvėpuoti.*



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas Andrė; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas. Prancūzijoje jis išgarsėjo kaip emocijų psichologijos specialistas, vienas pirmųjų psichoterapijos praktikoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'o Andrė specializacija – nerimo sutrikimai ir depresijos būklės, ypač atkryčių prevencija. Lietuvos skaitytojams šis autorius puikiai pažįstamas iš tokių knygų kaip „Netobuli, laisvi ir laimingi“, „Vidinis gyvenimas“, „Trijų minučių meditacija“.

„Paguoda. Kurios sulaukiame ir kurią dovanojame“ – šeštoji Ch. Andrė knyga lietuvių kalba. Ją parašyti autorių paskatino sunki asmeninė patirtis. Susirgęs plaučių vėžiu jis ėmė reflektuoti guodžiančių žodžių galią gijimo procese ir domėtis paguodos reiškiniu.

Artimųjų mirtis, sunkios ligos, senatvė – nė vieno žmogaus gyvenimas neišvengia sudėtingų vienvėsių, nevilties etapų, keliančių daugybę klausimų. Kokiais būdais paguosti save, kad neužvaldytų kančią lydintys baimės, pykčio, pavydo jausmai? Kaip išbūti su kenčiančiu žmogumi ir laiku atrasti jo skausmą malšinančius žodžius? Kodėl kartais taip sunku leisti guodžiamiesiems? Ir ar verta tikėti, jog visos mūsų nelaimės turi prasmę?

Ch. Andrė įsitikinęs, jog negandos ir sunkumai – tai gyvenimo nuomos mokestis. Tačiau su jais susidoroti gali pavykti tik išmokus teikti ir priimti paguodą. Aptardamas, kaip paguodą suvokia rašytojai, filosofai ir psichologai, dalindamasis asmeniniais pokalbiais su pacientais, kolegomis ir artimaisiais, autorius pristato daugiasluoksnią guodimo meną ir įrankius, padėsiančius jį įvaldyti.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt