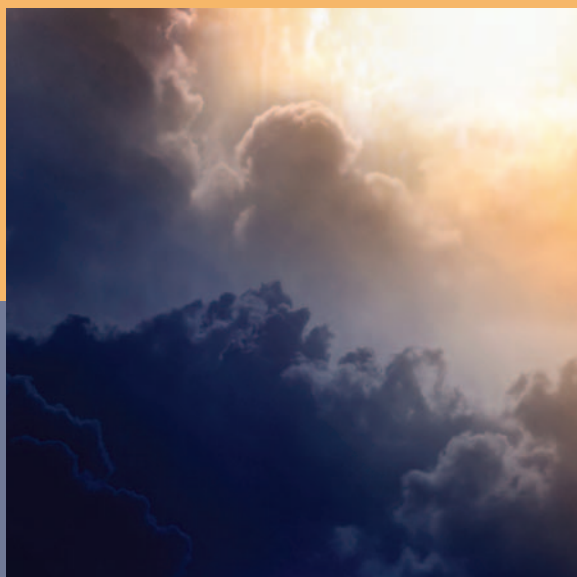


IRVIN D. YALOM



ŽIŪRĖTI
Į SAULĘ

kaip įveikti mirties baimę



IRVIN D.
YALOM

ŽIŪRĖTI Į SAULĘ
Kaip įveikti mirties baimę

Iš anglų kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė



VILNIUS, 2016

UDK 159.942
1a-02

Versta iš:
Staring at the Sun.
Overcoming the Terror of Death.
Jossey-Bass, A Wiley Imprint,
San Francisco, 2008

Antra pataisyta laida

© Irvin D. Yalom, 2008
© Vertimas į lietuvių kalbą, Viktorija Uzėlaitė, 2016
© Leidykla VAGA, 2016

ISBN 978-5-415-02421-6

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.

(Nei į saulę, nei į mirtį negalima žiūrėti akis įsmeigus.)

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD, XXVI AFORIZMAS

Šis veikalas skirtas tik tolesniems moksliniams tyrimams, bendram supratimui ir aptarimui, jo tikslas anaipol nėra rekomenduoti ar iškelti kokį nors metodą, ir juo nederėtų kliautis diagnozuojant konkretaus paciento ligą ar jį gydant. Leidėjas ir autorius nepretenduoja į tikslumą ir išsamumą ir dėl turinio neteikia jokių garantijų. Kadangi atliekami nauji tyrimai, keičiasi medicinos įranga ir vyriausybės nuostatai, skaitytojas privalo peržiūrėti informaciją, pateikiamą vaisto, aparato ar prietaiso pakuotėje, ir atkreipti dėmesį į instrukcijos pakeitimus ir vartojimo indikacijas, taip pat į perspėjimus ir atsargumo priemones, o prireikus tartis su specialistu. Tai, kad šiame veikale kaip citatos ar informacijos šaltinis nurodytas interneto tinklalapis, nereiškia, kad autorius ar leidėjas pritaria tos organizacijos ar interneto svetainės teikiamai informacijai ir rekomendacijoms. Skaitytojas turi nepamiršti, kad šioje knygoje išvardyti interneto tinklalapiai gali keistis ar pradingti. Jokie reklaminiai teiginiai apie šią knygą negali suteikti garantijų. Nei leidėjas, nei autorius neprisiima atsakomybės už padarytą žalą.

Žmonių vardai ir tapatybė šioje knygoje pakeisti, kartais iš kelių istorijų sukurta viena. Tačiau kiekvieno pasakojimo esmė atspindi autoriaus patirtį. Visi aprašyti pacientai skaitė autoriaus tekstą, bendradarbiavo keičiant tapatybę ir pritarė tokiems apibūdinimams.

TURINYS

Ižanga ir padėka / 13

PIRMAS SKYRIUS

Mirtina žaizda / 15

ANTRAS SKYRIUS

Atpažinti mirties baimę / 22

TREČIAS SKYRIUS

Pabudimas / 37

KETVIRTAS SKYRIUS

Minčių galia / 70

PENKTAS SKYRIUS

Mirties baimės įveika per tarpusavio ryšį / 97

ŠEŠTAS SKYRIUS

Mirties suvokimas. Atsiminimai / 121

SEPTINTAS SKYRIUS

Mirties baimė psichoterapijoje. Patarimai psichoterapeutams / 158

Epilogas / 215

Paaiškinimai / 217

Apie autorių / 222

Skaitytojo vadovas / 223

Rodyklė / 226

*Skiriu savo mokytojams, kurių pamokos kaip ratilai per mane sklinda
į mano skaitytojus: Džonui Vaithornui (Johnui Whitehornui),
Džeromui Frankui (Jerome'ui Frankui), Deividui Hamburgui
(Davidui Hamburgui) ir Rolui Mėjui (Rollo May)*

Ižanga ir padėka

ŠIOJE KNYGOJE NĖRA IR NEGALI BŪTI SURINKTOS VISOS MINTYS APIE MIRTĮ, nes per tūkstančius metų kiekvienas rimtas rašytojas kalbėjo apie žmogaus mirtingumą.

Ši knyga yra itin asmeniška, kylanti iš mano paties susidūrimo su mirtimi. Aš, kaip ir kiekviena žmogiška būtybė, bijau mirties: tai tamsusis mūsų šešėlis, nuo kurio niekad nepabėgsime. Šiuose puslapiuose rasite, kaip iš savo patirties mokausi įveikti mirties siaubą, kaip dirbu su pacientais, taip pat rašytojų, kurie mane įkvėpė šiam darbui, minčių.

Esu dėkingas daugeliui, kurie man padėjo šiame kelyje. Mano vadybininkė Sandy Dijkstra ir mano leidėjas Alanas Rinzleris pagelbėjo suteikti šiai knygai pavidalą ir sudėti svarbiausius akcentus. Daugybė draugų ir bendradarbių skaitė rankraščio dalis ir teikė siūlymus: Davidas Spiegelis, Herbertas Kotzas, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingartenas, Neilas Brastas, Rickas Van Rheenas, Alice Van Harten, Rogeris Walshas, Robertas Bergeris ir Maureen Lila. Philippe'as Martialis man pasiūlė La Rochefoucauld aforizmą, kurį įrašiau antraštiniame lape. Esu dėkingas Vanui Harvey, Walteriui Sokeliui, Dagfinnui Follesdalui, mano brangiems bičiuliams ir ilgalaikiams intelekto istorijos mokytojams. Phoebe Hoss

ir Michele Jones puikiai parengė knygą spaudai. Mano keturi vaikai: Eve, Reidas, Victoras ir Benas buvo neįkainojami patarėjai, o žmona Marilyn, kaip visuomet, vertė mane rašyti geriau.

Daugiausia esu skolingas savo svarbiausiems mokytojams – pacientams, kurie turi likti nežinomi (tegul tik patys save atpažįsta). Jie atskleidė man slapčiausias savo baimes, leido naudoti jų istorijas, patarė, kaip tinkamai nuslėpti jų tapatybę, skaitė visą rankraštį ar jo dalį, teikė siūlymus ir džiaugėsi, kad jų patirtis ir išmintis sklis ratilais į mano skaitytojus.

Mirtina žaizda

Liūdesys užlieja man širdį. Bijau mirties.

GILGAMEŠAS

SAVIMONĖ – TAI DIDŽIAUSIA DOVANA, TOKS PAT VERTINGAS TURTAS, kaip ir gyvenimas. Ji daro mus žmonėmis. Tačiau už ją brangiai sumokame – mums atsiveria mirtingumo žaizda. Mūsų egzistenciją nuolat temdo žinojimas, kad užaugsimė, sužydėsime, o tada neišvengiamai nusilpsime ir mirsime.

Mirtingumas mus persekiojo nuo pat istorijos pradžios. Prieš keturis tūkstančius metų Babilonijos didvyris Gilgamešas apmąstė savo bičiulio Enkidu mirtį šio skyriaus epigrafo žodžiais: *Tu pasidarei tamsus ir nebegirdi manęs. Kai mirsiu, argi nebūsiu kaip Enkidu? Liūdesys užlieja mano širdį. Bijau mirties.*

Gilgamešas kalba už mus visus. Kaip jis bijojo mirties, taip jos bijome ir mes visi: kiekvienas vyras, moteris ir vaikas. Kai kurie iš mūsų mirties baimę jaučiame tik netiesiogiai: kaip bendrą nerimą arba kaip kokią kitą pakaitinę psichologinę problemą; kiti patiria aiškią ir sąmoningą mirties baimę; o dar kitiems mirties baimė prasiveržia siaubu, griauinančiu bet kokią laimę ir pasitenkinimą.

Amžių amžius išmintingi filosofai bandė sutvarstyti mirtingumo žaizdą ir padėti mums susikurti harmoningą ir ramų gyvenimą. Kaip psichoterapeutas, gydęs daugybę nuo mirties baimės kenčian-

čių žmonių, supratau, kad senovės, ypač senųjų graikų, filosofų išmintis šiandien be galo svarbi.

Tiesą sakant, savo, kaip psichoterapeuto, intelektualiais tėvais laikau ne tiek didžiuosius devyniolikto amžiaus pabaigos ir dvidešimto amžiaus pradžios psichiatrus bei psichologus: Pinelį (*Philippe'ą Pinelį*), Froidą (*Sigmundą Freudą*), Jungą (*Carlą Jungą*), Pavlovą (*Ivaną Pavlovą*), Roršachą (*Hermanną Rorschachą*) ir Skinnerį (*Burrhusą Fredericą Skinnerį*), – kiek senovės graikų filosofus, ypač Epikūrą. Iš tiesų kuo daugiau sužinau apie didžiuosius Atėnų mąstytojus, tuo labiau pripažįstu, kad Epikūras yra egzistencinės psichoterapijos protėvis; šiame darbe pasinaudosiu jo idėjomis.

Epikūras gimė 341 m. pr. Kr., netrukus po Platono mirties, o mirė 270 m. pr. Kristų. Dauguma šiandienos žmonių jo vardą žino iš žodžių *epikūriškas*, *epikūrininkas*, apibūdinančių žmogų, atsidavusį rafinuotiems jutiminiam malonumams (ypač besimėgaujanti geru maistu ir gėrimais). Tačiau iš tikrųjų Epikūras nepropagavo jutiminių džiaugsmų; jam daug labiau rūpėjo, kaip įgyti ramybę (*ataraxia*).

Epikūras taikė „medicinos filosofiją“ ir tvirtino, kad kaip gydytojais gydo kūną, taip filosofai turi gydyti sielą. Jo požiūriu, vienintelis tikras filosofijos tikslas – lengvinti žmonių kančias. O kokia yra svarbiausia kančios priežastis? Epikūras manė, kad tai *visur esanti mirties baimė*. Bauginanti neišvengiamos mirties vizija, teigė jis, trukdo džiaugtis gyvenimu ir sugadina kiekvieną malonumą. Siekdamas numalšinti mirties nerimą jis sukūrė kelis veiksmingus mąstymo pratimus, kurie man pačiam padėjo pažvelgti į mirties baimę ir rasti būdą, kaip palengvinti pacientų dalį. Toliau dažnai remisusi vertingomis jo idėjomis.

Iš asmeninės patirties ir iš klinikinio darbo žinau, kad mirties nerimas stiprėja ir nyksta tam tikrais gyvenimo etapais. Maži vaikai nejučia stebi mirties ženklus aplinkoje: sudžiūvusius lapus, negyvus

vabzdžius ir gyvūnėlius; staiga pradingsta seneliai, gedi tėvai, niekaip nesibaigia antkapių eilės kapinėse. Vaikai paprasčiausiai žiūri, stebisi ir, sekdami tėvų pavyzdžiu, tyli. Jei jie atvirai prabyla apie savo baimę, tėvai pasijunta nejaukiai ir, žinoma, tučtuojau puola jų guosti. Kartais suaugusieji stengiasi rasti raminamų žodžių, kartais visą šį reikalą atideda tolimesiems ateičiams, o kartais guodžia vaikus mirtį neigiančiomis pasakomis apie prisikėlimą, amžinąjį gyvenimą, dangų ir susitikimą po mirties.

Maždaug nuo šešerių metų iki brandos – tuo amžiaus tarpsniu, kurį Froidas pavadino latentinio seksualumo laikotarpiu – mirties baimė paprastai tūno pogrindyje. Paskui, paauglystėje, ji iškyla visu stiprumu: jaunuolius užvaldo mintys apie mirtį, kai kurie mąsto apie savižudybę. Šiais laikais daugybė paauglių su mirties nerimu kovoja tapdami mirties šeimininkais ir įrankiais savo susikurtame smurtinių vaizdo žaidimų pasaulyje. Kiti pradeda įžūliai elgtis: pokštauja apie mirtį, dainuoja dainas apie žudynes, su draugais žiūri siaubo filmus. Aš pats ankstyvojoje paauglystėje du kartus per savaitę eidavau į nediduką kino teatrą už kampo nuo tėvo krautuvėlės ir su draugais vienbalsiai kaukdavau per siaubo filmus, žiopsojau į nesibaigiančius Antrojo pasaulinio karo siaubų vaizdus. Prisimenu, kaip tyliai suvirpėdavau pagalvojęs, kad vien likimo užgaida gimiau 1931-aisiais, o ne keleriais metais anksčiau, kaip mano pusbrolis Haris, žuvęs per skerdytes Normandijoje.

Kai kurie jaunuoliai mirtį neigia nutrūktgalviškai rizikuodami. Vienas mano pacientų, kentėjęs nuo daugybės fobijų ir įkyraus nerimo, kad bet kurią akimirką gali nutikti kas nors klaikaus, sugriaušiančio jo gyvenimą, pasakojo, kaip būdamas šešiolikos pradėjo šokinėti iš lėktuvo ir atliko kelias dešimtis šuolių su uždelstu parašiuoto išskleidimu. Dabar, žvelgdamas į praeitį, jis mano taip kovojęs su nuolatine mirties baimė.

Metams bėgant paaugliškas mintis apie mirtį išstumia du svarbiausi jaunų žmonių gyvenimo uždaviniai: siekti karjeros ir sukurti šeimą. Vėliau, po trijų dešimtmečių, kai jų vaikai palieka namus, ir ima šmėkščioti profesinės karjeros pabaiga, išrinka vidutinio amžiaus krizė, ir mirties baimė vėl iškyla visu stiprumu. Pasiekę gyvenimo viršūnę ir pažvelgę į priešais nusidriekusį kelią, suvokiame, kad jis ne kyla aukštyn, o leidžiasi žemyn, kur laukia nuosmukis ir silpnumas. Nuo tos akimirkos su mirtimi susiję rūpesčiai beveik nebeapleidžia.

Nelengva gyventi kiekvieną akimirką suvokiant mirtį. Tarsi bandytum žiūrėti tiesiai į saulę: ilgai negali ištvirti. Kadangi negalime gyventi sustingę iš baimės, susikuriame būdų, kaip susilpninti mirties siaubą. Projektuojame save į ateitį per vaikus; kraunamės turtus, tampame įžymūs ir vis didesni; nesąmoningai atliekame apsauginius ritualus arba išsiugdome tvirtą tikėjimą amžinuoju išganymu.

Kai kurie žmonės, tikėdami esą nepažeidžiami, gyvena didvyriškai, dažnai nepaisydami nei kitų, nei savo pačių saugumo. Dar kiti skausmingą mirties potyrį bando įveikti susiliedami su mylimu žmogumi, veikla, bendruomene, dieviškąja būtybe. Galų gale mirties baimė – visų religijų motina, o religijos vienaip ar kitaip siekia suvaldyti baigtinumo nerimą. Dievas visose kultūrose ne tik sušvelnina mirtingumo baimę, žadėdamas amžinąjį gyvenimą, bet ir palengvina kitus egzistencinio nerimo aspektus, amžinai būdamas šalia, leisdamas tvarką palaikančius įstatymus ir duodamas nuorodas, kaip prasmingai nugyventi gyvenimą.

Tačiau kad ir kokios stiprios bei visuotinai priimtinos gynybos griebtumės, niekuomet visiškai neišdildysime mirties baimės: ji visuomet liks, glūdės slaptuose proto vingiuose. Galbūt, kaip sakė Platonas, negalime meluoti pačioms giliausioms savasties kertelėms.

Jei būčiau gyvenęs senovės Atėnuose maždaug trys šimtai metų prieš Kristų (tas laikotarpis dažnai vadinamas filosofijos aukso amžiumi) ir patyręs mirties siaubą ar regėjęs košmarus, į ką būčiau turėjęs kreiptis, kad išgraibstytų iš mano proto baimės voratinklius? Veikiausiai būčiau traukęs į agorą, senovės Atėnų miesto-valstybės centrą, kuriame stovėjo daugelis svarbiausių filosofijos mokyklų. Praeičiau pro Platono įsteigtą Akademią, vadovaujamą jo sūnėno Speusipo, pro Licėjų, kuriame mokė Aristotelis, kadaise buvęs Platono mokinys (vėliau jų filosofija pernelyg išsiskyrė, tad Aristotelis nebelaikomas Platono sekėju). Žingsniuočiau pro stoikų ir cinikų mokyklas, nekreipdamas dėmesio į mokinių ieškančius klajojančius filosofus. Galop pasiekčiau Epikūro sodą ir ten, manau, sulaukčiau pagalbos.

Kur šiandien kreipiasi žmonės, negalintys įveikti mirties baimės? Kai kurie ieško šeimos ar draugų pagalbos; kiti eina į bažnyčią ar pas psichoterapeutą; dar kiti mokosi iš tokių knygų kaip ši. Dirbau su daugybe mirties bijančių žmonių. Tikiu, kad pastabos, mintys ir pagalbos būdai, kuriuos atradau per savo gyvenimą dirbdamas psichoterapinį darbą, gali juos pamokyti ir labai padėti tiems, kuriems mirtis kelia nerimą, bet patys jie negali išsklaidyti ar peržengti tos baimės.

Pirmame skyriuje noriu pabrėžti, kad mirties baimė kelia sunkumų, kurie iš pirmo žvilgsnio neatrodo tiesiogiai susiję su mirtingumu. Mirties laukai platus, o jos poveikis dažnai užslėptas. Nors kai kuriuos žmones mirties baimė gali visiškai paralyžiuoti, dažnai ji yra užmaskuota ir reiškiasi simptomais, kurie, regis, niekaip nesusiję su mirtingumu.

Froidas manė, kad dažniausiai psychopatologija kyla dėl seksualumo slopinimo. Manau, šis požiūris pernelyg siauras. Dirbdamas klinikinį darbą supratau, kad slopinti galima ne tik seksualumą, bet ir visą asmenybę, ir jos baigtinę prigimtį.

Antrame skyriuje aptarsiu būdus, kaip atpažinti užslėptą mirties baimę. Daugelį žmonių kamuoja nerimas, depresija ir kiti simptomai, kuriuos sukelia mirties baimė. Šiame skyriuje, kaip ir tolesniuose, savo požiūrį pagrįsiu klinikiniais atvejais ir savo darbo metodais, taip pat istorijomis iš filmų ir knygų.

Trečiame skyriuje parodysiu, kad susitikimas su mirtimi nebūtinai sukelia neviltį, paneigiančią visus gyvenimo tikslus. Priešingai, tai gali būti pabudimas visaverčiam gyvenimui. Esminis šio skyriaus teiginys: *Nors fizinė mirtis mus naikina, mintis apie mirtį gelbsti.*

Ketvirtame skyriuje pateikiau ir aptariau kai kurias įtaigias filosofų, psichoterapeutų, rašytojų ir menininkų mintis apie tai, kaip įveikti mirties baimę. Tačiau, kaip teigiama penktame skyriuje, vien idėjos negali atsverti mirtį gaubiančio klaiko. Žvelgiant į mirtį labiausiai padeda idėjų ir bendravimo sinergija, todėl siūlau daug praktinių būdų, kaip kasdieniame gyvenime taikyti šią minčių ir bendrystės sąveiką.

Knyga atskleidžia mano požiūrį, kurį susidariau stebėdamas žmones, ateinančius pas mane pagalbos. Kadangi stebėtojas visuomet daro ir įtaką tam, kas stebima, šeštame skyriuje nusprendžiau patyrinėti stebėtoją ir pateikti savo akistatų su mirtimi atsiminimus, taip pat aprašyti savo nuostatas apie mirtingumą. Aš su mirtimi grumiuosi ir kaip profesionalas, nuolat dirbantis su mirties nerimu, ir kaip žmogus, kurio mirtis šmėkščioja vis arčiau ir arčiau. Noriu tiesiai ir aiškiai atskleisti savo paties patirtį, susijusią su mirties nerimu.

Septintame skyriuje pateiktos nuorodos psichoterapeutams. Dauguma psichoterapeutų vengia tiesiogiai dirbti su mirties baime. Galbūt dėl to, kad nenori išvysti savo pačių mirties baimės. Bet yra ir dar svarbesnė priežastis – psichoterapijos mokyklose egzistencinio metodo mokoma labai mažai arba visai nemokoma, ir jauni psichoterapeutai man dažnai sako pernelyg nesigilinantys į mirties baimę,

nes esą nežinotų, ką daryti su gautais atsakymais. Norėdamas pagelbėti mirties baimės kankinamiems pacientams, psichoterapeutas turi atrasti naujų minčių ir naujų bendravimo su tais pacientais būdų. Nors šį skyrių rašiau psichoterapeutams, vengiau profesinio žodyno, tad viliuosi, kad jis bus gana aiškus kiekvienam pašniukštinėti panorusiam skaitytojui.

Galbūt paklausite, kodėl ėmiausi šios nemalonios, bauginamos temos? Kam žiūrėti į saulę? Kodėl nepaklausius garbingo amerikiečių psichiatro Adolfo Mejerio (*Adolfo Meyerio*), prieš šimtmetį perspėjusio psichiatrus: „Nekasykite ten, kur neniežti“? [1] Kam grumtis su šurpiausiu, niūriausiu gyvenimo aspektu, kurio vis vien neįmanoma pakeisti? Iš tiesų pastaraisiais metais kontroliuojamas gydymas, simptomų valdymas ir bandymai pakeisti mąstymo modelius tik dar labiau susiaurino šį ribotą požiūrį.

Ir vis vien mirtis *niežti*. Ji niežti visą laiką; ji visuomet su mumis, ji beldžiasi į vienas tų vidinių durų, tylutėliai, vos girdimai dūzgia po pat sąmonės membrana. Pasislėpusi ir užsimaskavusi, prasiveržianti įvairiausiais simptomais, ji yra neišsenkamas daugybės mūsų rūpesčių, bėdų ir konfliktų šaltinis [2].

Aiškliai jaučiu, – ir kaip žmogus, pats vieną dieną ne itin tolimoje ateityje, mirsiantis, ir kaip psichiatras, dešimtmečius bandęs padėti įveikti mirties siaubą, – kad susidūrimas su mirtimi leidžia mums ne atidaryti kokią nors bjaurią Pandoros skrynią, o žengti per gyvenimą turtingesniems ir gailestingesniems.

Taigi siūlau šią knygą kaip vilties spindulį. Tikiu, kad ji padės jums pažvelgti į mirtį ir ne tik apmalšins siaubą, bet ir praturtins jūsų gyvenimą.

Atpažinti mirties baimę

Mirtis – tai viskas. Mirtis – tai niekas.

Į vidų šliaužia kirminai, į lauką šliaužia kirminai.

KIEKVIENAS SAVAIP BAIMINASI MIRTIES. Kai kuriems žmonėms mirties baimė – tarsi gyvenimo fone skambanti muzika, ir bet kokia veikla sukelia mintį, kad ši akimirka niekuomet nebesugrįš. Netgi žiūrint senus filmus suspaudžia širdį, nes žmogus nesiliauja galvojęs: visi tie aktoriai jau virtę dulkėmis.

Kitiems mirties baimė skamba garsiai, maištingai, ji bando prasi-veržti trečią ryto, ir jiems užgniaužia kvapą, išvydus mirties šmėklą. Tokie žmonės užvaldyti minties, kad ir jie netrukus mirs – kaip ir visa aplink juos. Dar kitus persekioja itin gyvos fantazijos apie greisiančią mirtį. Jie įsivaizduoja jiems į galvą nukreiptą pistoletą, regi, kaip naciai iššaudo būrį, kaip dundėdamas į juos lekia garvežys, kaip jie krinta nuo tilto ar iš dangoražio.

Mirties scenarijus įgauna ryškius pavidalus. Vienas įsivaizduoja, kad bus sąmoningas uždarytas karste ir amžinai gulės tamsoje žemių pilnomis šnervėmis. Kitam baisu, kad niekuomet nebepamatys, neišgirs, nepalies mylimo žmogaus. Dar kitam skaudu pagalvojus, kad jis tūnos po žeme, kai tuo tarpu visi draugai vaikščios dienos šviesoje. Gyvenimas tęsis kaip ir anksčiau, o jie niekada nesužinos, kas nutiko šeimai, draugams, pasauliui.

Visi mes paragaujame mirties užmigdami naktį ar prarasdami sąmonę nuo anestezijos. Mirtis ir miegas, graikų žodyne – Tanatas ir Hipnas, – buvo dvyniai. Čekų egzistencinis rašytojas Milanas Kundera teigia, kad į mirtį panašus ir užmiršimo vyksmas: „Mirtis labiausiai gąsdina ne ateities praradimu, o praeities netektimi. Tiesą sakant, užmiršimo vyksmas – tai gyvenime nuolat slypinti mirties forma.“ [1]

Daugumai žmonių mirties baimė reiškiasi atvirai; nors ir skausminga, ji lengvai atpažįstama. Kitų ji subtilesnė, užmaskuota, pasislėpusi už kitokių simptomų ir atpažįstama tik tyrinėjant ar netgi „kasinėjant“.

Atvira mirties baimė

Daugelis mūsų mirties nerimą siejame su blogio, paliktumo ar sunaikinimo baime. Kai kuriuos pribloškia amžinybės didybė, mintis, kad reikės amžių amžius būti mirusiam; kiti negali suvokti nebūties ir svarsto, kur jie bus, kai numirs; dar kiti susitelkia į siaubą, kad išnyks visas jų asmeninis pasaulis. Kai kuriuos slegia mirties neišvengiamybė; tai matome ir iš šio trisdešimt dvejų metų moters, kankinamos mirties baimės priepuolių, elektroninio laiško.

Manau, stipriausi jausmai kyla suvokus, kad mirsiu AŠ, o ne kažkokia kita esybė, pavyzdžiui, Aš-senutė arba Nepagydomai-serganti-ir-pasirengusi-mirti-aš. Manau, apie mirtį visuomet galvojau netiesiogiai, kaip apie kai ką, kas gali nutikti, o ne tikrai nutiks. Po smarkaus baimės priepuolio keletą savaitių apie mirtį mąščiau daugiau nei kada nors anksčiau, ir dabar žinau, kad ji nėra tai, kas gali nutikti. Jaučiuosi taip, lyg būčiau išvydusi šiurpią tiesą ir jau niekuomet nebegalėčiau grįžti atgal.

Kai kurie žmonės apimti nerimo prieina nepakeliamą išvadą, kad ir jų pasaulis, ir prisiminimai apie juos išnyks. Jų gatvė, giminės susi-

tikimai, tėvai, vaikai, namelis prie jūros, mokykla, mėgstamiausios stovyklavietės – visa išnyks jiems mirus. Nėra nieko pastovaus, nieko nuolatinio. Kokią prasmę gali turėti gyvenimas, jei visas jo turinys pradings? Toliau laiške buvo rašoma:

Aštriai suvokiau beprasmybę – juk viskas, ką darome, regis, pasmerkta užmarščiai, juk galų gale žus ir visa planeta. Įsivaizduoju savo tėvų, seserų, partnerio ir draugų mirtį. Dažnai pagalvoju apie tai, kad vieną dieną MANO kaukolė ir kaulai, ne kažkokie menami, įsivaizduojami kaulai ir kaukolė, atsidurs nebe mano kūne, o veikiau už jo. Ši mintis be galo trikdė. Idėja, kad egzistuosiu kaip atskirta nuo kūno būtybė, manęs neįtikina, taigi negaliu pasiguosti mintimi apie sielos amžinybę.

Šios jaunos moters teiginiuose galima išskirti kelias svarbias temas: mirtis jai tapo asmeniška; ji nebėra kažkas, kas gali atsitikti ar nutinka tik *kitiems*; mirties neišvengiamumas visą gyvenimą padaro beprasmi. Mintis apie nemirtingą sielą, egzistuojančią atskirai nuo kūno, jai atrodo neįtikima, tad jos negali paguosti pomirtinio gyvenimo idėja. Moteris taip pat kelia klausimą, ar nebūtis po mirties yra ta pati, kaip ir nebūtis prieš gimimą (svarbi tema, kuri vėl iškilis kalbant apie Epikūrą).

Viena mirties siaubo slegiama pacientė per pirmą konsultaciją įteikė man šį eilėrašį.

*Mirtis persmelkia.
Jos buvimas mane kankina,
Sugriebia mane; gena mane.
Šaukiu iš klaiko.
Toliau gyvenu.*

*Kasdien gresia išnykimas.
Bandau palikti pėdsakus,
Galbūt tai svarbu;
Darbuotis šiandien.
Tai geriausia, ką galiu daryti.*

*Tačiau mirtis tūno po pat
Apsauginiu gaubtu,
Į kuri įsikimbu, ieškodama paguodos,
Kaip kūdikis į antklodę.
Antklodė neapsaugo
Nakties tyloje,
Kai grįžta siaubai.*

*Nebebus savasties,
Kuri laisvai alsuotų,
Taisyčių klaidas,
Jaustų saldų liūdesį.
Skaudi netektis,
Tačiau nesuvokta.*

*Mirtis – tai viskas.
Mirtis – tai niekas.*

Ją ypač persekiojo paskutinėse dviejose eilutėse išreikšta mintis: *Mirtis – tai viskas. Mirtis – tai niekas*. Moteris aiškino, kad mintis apie tapimą niekuo ją užvaldė ir tapo viskuo. Tačiau eilėraštyje yra ir dvi svarbios guodžiančios mintys: palikus pėdsaką, gyvenimas įgis prasmę, ir geriausia, ką ji gali daryti, tai išgyventi dabarties akimirką.

Mirties baimė – ne kitos baimės pakaitalas

Psichoterapeutai dažnai klaidingai mano, kad aiškiai juntamas mirties nerimas nėra tiesiog mirties baimė, esą jis slepia kokias nors kitas bėdas. Taip nutiko ir Dženiferai, dvidešimt devynerių metų nekilnojamojo turto agentei; psichoterapeutai neįvertino visą gyvenimą trukusių mirties baimės priepuolių. Dženiferė naktį dažnai pabUSDavo išpilta prakaito, išplėstomis akimis, drebėdama nuo minties, kad ji išnyks. Įsivaizduodavo save pražuvusią, amžiais klajojančią tamsoje,

visiškai užmirštą gyvųjų pasaulio. Ji guosdavosi, kad iš tikrųjų niekas nesvarbu, jei galų gale visa pasmerkta pradingti.

Tokios mintys ją kankino nuo mažumės. Dženiferė aiškiai prisiminė pirmąjį priepuolį, ištikusį, kai jai buvo penkeri. Ji nulėkė į tėvų miegamąjį, virpėdama iš baimės, kad mirs. Mama ją nuramino ir pasakė du dalykus, jų Dženiferė niekada neužmiršo:

„Tavęs laukia dar labai ilgas gyvenimas ir nėra prasmės dabar apie tai galvoti.“

„Kai būsi labai sena ir mirtis iš tiesų ims artintis, tuomet jausiesi rami arba sirgsi, ir abiem atvejais nebijosi mirties.“

Dženiferę visą gyvenimą guodė mamos žodžiai, ji susikūrė ir daugiau būdų palengvinti priepuoliams. Moteris primindavo sau, kad gali rinktis: galvoti ar negalvoti apie mirtį. Arba bandydavo išsitraukti iš atminties banko malonius prisiminimus: kaip juokdavosi su vaikystės draugėmis, kaip keliaudama su vyru po Uolinius kalnus žavėjosi veidrodiniais ežerais ir žemais debesimis, kaip bučiavo švytinčius savo vaikų veidelius.

Tačiau mirties siaubas nesiliovė jos varginęs ir trukdęs džiaugtis gyvenimu. Ji konsultavosi su keliais psichoterapeutais, bet šie ne itin padėjo. Įvairūs vaistai sušvelnindavo priepuolius, bet jie kartojosi taip pat dažnai. Psichoterapeutai niekuomet nesutelkdavo dėmesio į mirties baimę, nes manė, kad ji yra kokio nors kito nerimo pakaitalas. Nusprendžiau nekartoti ankstesnių psichoterapeutų klaidų. Manau, juos supainiojo išimintinas pasikartojantis sapnas, kurį Dženiferė pirmą kartą susapnavo būdama penkerių.

Visa mūsų šeima virtuvėje. Ant stalo stovi dubuo su sliekais, tėvas priverčia mane paimti jų saują, sutrėkšti ir gerti išsisunkusį pieną.

Kiekvienam psichoterapeutui, pas kurį Dženiferė konsultavosi, sliekų traiškymas ir pieno sunkimas, žinoma, reiškė varpą ir sėklą; tai-

gi jie visi teiravosi, ar galėjo tėvas ją vaikystėje lytiškai išnaudoti. Ir man pirmiausia kilo tokia mintis, bet iš Dženiferės išgirdęs, kad tokie klausimai visada nukreipdavo psichoterapiją klaidinga linkme, ją atmečiau. Nors tėvas smarkiai gąsdindavo ir užgauliodavo vaikus, nei ji, nei kiti neprisiminė, kad būtų juos lytiškai išnaudojęs.

Nė vienas ankstesnių psichoterapeutų nenagrinėjo stiprios ir visa apimančios mirties baimės. Ši bendra klaida remiasi senomis tradicijomis, jos šaknys siekia patį pirmąjį leidinį apie psichoterapiją: Froido ir Brojerio (*Josefo Breuerio*) 1895 metais išleistas „Isterijos studijas“. Atidžiai skaitydami šį veikalą matome, kad Froido pacientų gyvenimą buvo persmelkusi mirties baimė [2]. Froido nesugebėjimas tirti mirties baimę atrodytų tiesiog gluminantis, jei paskutiniuose raštuose nerastume jo paaiškinimo. Pagal Froido teoriją, neurozė kyla dėl konflikto tarp įvairių sąmoninių, primityvių, instinktyvių jėgų. Mirtis, rašo Froidas, negali dalyvauti randantis neurozei, nes sąmonėje nėra jos atitikmens. Jis pateikia dvi priežastis: pirma, neturime asmeninės mirties patirties, antra, negalime kontempliuoti savo nebūties [3].

Nors Froidas jautriai ir išmintingai kalba apie mirtį ne vienoje savo esė, pavyzdžiui, „Mūsų požiūris į mirtį“ [4], parašytoje po Pirmojo pasaulinio karo, oficialios jo psichoanalizės teorijos „numirtinimas“, kaip tai pavadino Robertas Džėjus Liftonas (*Robertas Jay Liftonas*) [5], smarkiai paveikė išstisus psichoterapeutų kartas ir privertė jas nusigręžti nuo mirties į tai, ką Froidas laikė mirties atitikmenimis sąmonėje, ypač į apleistumo jausmą ir kastravimo baimę. Netgi būtų galima tvirtinti, kad praeitais išryškėjimas psichoanalizėje byloja apie bėgimą nuo ateities ir susitikimo su mirtimi [6].

Vos pradėjęs konsultuoti Dženiferę, ėmiausi atvirai tyrinėti mirties baimę. Ji nesipriešino, uoliai dirbo; pasirinko mane dėl to, kad skaitė mano „Egzistencinę psichoterapiją“ ir norėjo nagrinėti egzis-

tencines gyvenimo tiesas. Mūsų konsultacijos būdavo sutelktos į jos mintis apie mirtį, potyrius, sapnus ir fantazijas. Paprašiau, kad ji rūpestingai užrašytų savo sapnus ir mintis, kylančias per siaubo priepuolius.

Neteko ilgai laukti. Vos po kelių savaitių, pažiūrėjusi filmą apie nacių valdymo laikotarpį, Dženiferė patyrė sunkų siaubo priepuolį. Ją baisiai sukrėtė filme pavaizduotas gyvenimo netvarumas. Niekuo dėti atsitiktiniai žmonės buvo be jokių skrupulų paimti įkaitais ir nužudyti. Pavojus slypėjo visur; niekur negalėjai būti saugus. Moterį sujaudino panašumas į jos vaikystės namus, kuriuose grėsmę kėlė nenuspėjami tėvo pykčio protrūkiai. Andai ji suvokė, kad neturi kur slėptis, ir bandė apsisaugoti tapdama nematoma – tai yra kuo mažiau kalbėdama ir kuo mažiau prašydama.

Netrukus ji apsilankė vaikystės namuose ir, kaip siūliau, pameditavo prie tėvų kapų. Galbūt prašymas medituoti prie kapo pasirodys radikalus, tačiau 1895 metais Froidas aprašė, kaip tokius pačius nurodymus davė savo pacientui [7]. Stovinčiai prie tėvo antkapio Dženiferai staiga kilo keista mintis: „Kaip šalta jam turėtų būti kape.“

Mes aptarėme šią keistą mintį. Atrodė, lyg vaikiškas jos požiūris į mirtį su visomis iracionaliomis smulkmenomis (pavyzdžiui, kad mirusiajam tebegali būti šalta) vis dar gyvavo jos vaizduotėje drauge su suaugusiojo racionalumu.

Po šios konsultacijos važiuojant namo jai į galvą vis lindo populiarūs vaikystėje melodija, ir ji pradėjo dainuoti, stebėdamasi, kad prisimena visus žodžius.

*Ar pravažiuojant katafalkui, kada susimąstei,
Kad greit ir tau čia atsigult eilė ateis?
Jie suvynios tave į baltą didelę paklodę,
Nuleis žemyn šešias pėdas į šaltą kapo duobę.
Įkiš tave į juodą ilgą dėžę*

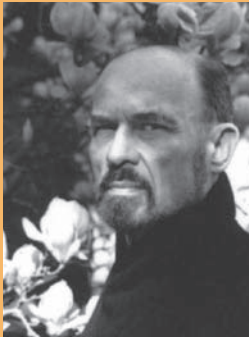
*Ir apibers grumstais ir smėliu,
Ir viskas bus gerai maždaug savaitę,
Na, o tada sutrešęs karstas jau nebeatlaiko!
Į vidų šliaužia kirminai, į lauką šliaužia kirminai,
Ant tavo nosies žaidžia kortomis linksmai.
Jie ėda tavo skruostus, ryja ausį
Pagrauzia kojos piršto nesiklauseę.
Puikus didžiulis kirminas, akis išpūtęs,
Išlis į skrandį, o iššliauš pro lūpas,
Kai pilvas virs žalia tižia pliure,
Laukan kaip baltas kremas skverbsis pūliai srovele.
Nors imk ir užsitemk ant duonos,
Tai štai koks kirminams čia rojus.*

Dainuodama Dženiferė nejučia prisiminė savo seseris (ji buvo jauniausia), kurios negailestingai tyčiodavosi, jai nuolat niūniuojant tą melodiją, nekreipdamos dėmesio, kad sesuo kenčia.

Tai, kad prisiminė tą dainą, Dženiferai buvo lyg apreiškimas, padėjęs suprasti nuolat pasikartojantį sapną apie sliėkų pieną, kurį ji turinti gerti. Sapnas kalbėjo ne apie seksą, o apie mirtį, pavojus ir saugumo stygių vaikystėje. Ši įžvalga – kad ji atkakliai laikosi vaikiško požiūrio į mirtį – jos psichoterapijai atvėrė naujas perspektyvas.

Užmaskuota mirties baimė

Norint aikštėn iškelti slaptą mirties baimę, gali prireikti pėdsekio pagalbos, bet dažnai žmogus, nesvarbu, lanko jis psichoterapiją, ar ne, to gali pasiekti ir savarankiškai tyrinėdamas save. Mintys apie mirtį, kad ir kaip slapstytušis nuo sąmonės, kartais išiskverbia į sapnus ir juos permelkia. Kiekvienas nakties košmaras – tai sapnas, kuriame mirties baimė paspruko iš savo užtvaro ir grasina sapnuotojui.



IRVINAS D. YALOMAS – amerikiečių psichoterapeutas, išgarsėjęs kaip savitų literatūros kūrinių, atspindinčių jo, kaip mokslininko, psichoterapeuto ir pedagogo, idėjas ir įsitikinimus, autorius. Jo darbai išsiskiria moksliniu meistriškumu, komunikabilumu ir ypatingu jautrumu – savybėmis, įvertintomis viso pasaulio skaitytojų.

Nelengva gyventi kiekvieną akimirką suvokiant mirtį. Tarsi bandytum žiūrėti tiesiai į saulę: ilgai negali išverti. Kadangi negalime gyventi sustingę iš baimės, susikuriame būdų, kaip susilpninti mirties siaubą.

Kaip atpažinti užslėptą mirties baimę? Ką daryti, kad ji mūsų neparayžiuotų? Kaip elgtis, kad susitikimas su mirties baime nesunaikintų gyvenimo tikslo, o pabudintų visaverčiam gyvenimui? Knygoje *Žiūrėti į saulę* egzistenciniai klausimai nagrinėjami pasitelkiant tiek antikos filosofus, tiek garsius šiuolaikinės psichologijos atstovus, tačiau pabrėžiant svarbią tiesą – gydo ne teorija ar idėjos, o žmonių tarpusavio santykiai.

Žiūrėti į saulę – devintoji autoriaus knyga, išleista lietuvių kalba (leidykla Vaga).

