

Išmokti gauti

Jei išryškėja pavojingi priešperdegiminės būsenos požymiai, žmogus turėtų nedelsdamas savimi pasirūpinti, kol kūnas staiga „neišsijungė“ pats, taip, kaip nutiko Freudeberger'ui, Bruno ir Šatalei (žr. Įvadą).

Jei žmogus kenčia nuo tikro PS, jam reikia skubios medicininės pagalbos. Jis turi būti nedelsiant hospitalizuotas. Skubiai todėl, kad reikės atstatyti bent minimalius jo išteklius. Paskui prasidės labai lėtas organizmo atsistatymo procesas.

Abiem atvejais – kai reikia neįklimpti dar giliau, ir tada, kai reikia neįklimpti dar kartą – žmogui bus labai naudinga užduoti sau klausimą: „Kaip man galėjo tai nutikti? Kodėl ši iš pradžių tokia miela ir motyvuojanti veikla man tapo tokia slegianti?“

Jau įrodėme, kad PS yra *duoti* šešėlis, ir kad davimas ritmiškai veikia trimis etapais: gauti, įsisavinti ir duoti. Jeigu išsekimas didelis, dažnai visi trys etapai turi liguistumo požymių. Todėl šiame ir kituose dviejuose skyriuose jie bus aptarti vienas po kito.

1. Gauti

Gauti prieš duodant

Priešperdegiminę būseną patiriančiam žmogui (*a fortiori* ir kenčiančiam nuo PS) nekyla problemų duoti: toks žmogus dažnai yra dosnus, paslaugus. Dar daugiau – jis trokšta užsimiršti užsiimdamas veikla, kai rūpinasi kitais. Tačiau jam kyla problemų imti.

Izabelė, pašvęstoji pasaulietė mergelė (žr. Įvadą), lėkte lėkusi į ekonominės tarybos ir sielovadinei veiklai skirtus susirinkimus, į laidotuves ir talkininkauti per katechezę, šiandien nedirbanti, nes gydytojas diagnozavo PS ir liepė nutraukti bet kokią veiklą, prisimena: „Vienos šeimos motina, su kuria dirbu sielovadinei veiklai skirtus darbus, vieną dieną man pasakė: „Dažnai mus kvieti į

svečius, Izabele. Ir puikiai gamini. Dėkoju tau. Bet nepamenu, kad būtum atėjusi pas mane, nors kviečiau ne kartą. Būčiau laiminga, jei ateitum, ir, prašau, nors kartą nieko negamink pati.“ Nors pastaba buvo teisinga, mane šiek tiek žeidė, tačiau kvietimą priėmiau. Tik dabar, permąstydamą savo gyvenimą ir tą nutikimą, suprantu, kad vos peržengusi jos namų slenkstį, užuot sėdusi prie stalo, puoliau į virtuvę jai padėti. Kaip man sunku priimti, kas duodama, ir nieko neduoti mainais!“ Izabelė priduria: „Manau, kad problema gauti, priimti, gana gerai paaiškina dabartinę mano būseną.“

Izabelė palengva supranta vieną esminių gyvenimo tiesų – tai, ką Vincent’as Laupies vadina „gauti pirmenybe prieš duoti“³¹⁸. Iš pradžių yra šaknys, paskui – šakos. Juk žmogus visų pirma yra kūrinys, ir tik paskui kūrėjas: jis priima save prieš atsiduodamas kitiems. Jis turi būti mylimas, kad išmoktų mylėti.

Lionietis psichiatras teigia: „Žmogiškoji būtybė daug labiau bijo to, kas gauta, nei to, kas duota.“ Tokia kankynė priimti tai, kas duodama, susijusi su trimis veiksniais: nepripažinta stoka; nepripažintu „už mano paties ribų egzistuoja man duodantis šaltinis“, pavyzdžiui, tas, kuris davė man gyvenimą; „iliuzija, kad gali visiškai patenkinti kito poreikius“. Aš nesu nei savęs paties, nei kito pradas.“³¹⁹

Gauti, kad duotum

Vis dėlto mes gauname, kad duotume. Todėl, kai daktaras Laupies kalba apie gauti pirmenybę prieš duoti, pirmenybę suprantame psichologine, o ne ontologine prasme. Cituotuose visuotinio Vatikano II susirinkimo dokumentuose teigiama: žmogus „gali visiškai atrasti save“ ne gaudamas, o „tik nuoširdžiai save atiduodamas“³²⁰. Šventasis Paulius taip persako Jėzaus žodžius: „Palaimingiau duoti negu imti*.“ (Apd 20, 35)³²¹ Šie žodžiai taip pat galioja meilei, kurios tikrasis veiksmas yra veikiau mylėti, o ne būti mylimam³²².

* Prancūzų kalbos veiksmažodis „recevoir“, autoriaus vartojamas šioje knygoje, reiškia „gauti“. Tačiau kartais, atsižvelgus į kontekstą ir teksto sklandumą, tenka versti „imti“ (kaip ir šioje Šv. Rašto citatoje), nors tiesioginis atitikmuo „imti“ prancūzų kalboje yra „prendre“ (vert. past.).

Saugokitės gelbėtojo!

Izabelės papasakotas požiūris (Įvade) psichologijos moksle gerai žinomas. Pavyzdžiui, transakcinės analizės atstovų jis buvo aprašytas kaip gelbėtojo elgesys³²³. Toks elgesys gali netgi sutapti su gilesne struktūra, eneagramoje³²⁴ aprašyta kaip 2 asmenybės tipas. Iš esmės visi mes galime turėti šiam tipui būdingų savybių. Kad ir kaip būtų, galime šį elgesį apibūdinti tokiais pagrindiniais bruožais: nusistatymas nuspėti kito žmogaus poreikius; beribė maloni ir kilni pagalba; jausmų ir dėkingumo paieškos kartu su iškilusiais sunkumais išreikšti savo paties poreikius; menkas savęs vertinimas; varžymasis gauti, todėl ir palaikyti tikrus abipusius santykius (draugystės taip pat).

Žinoma, padėti kitam yra daugiau nei patartina. Tai tikras meilės veiksmas, meilės, apie kurią šventasis Paulius kalba taip: „Meilė kantri“, „<...> meilė maloninga“ (1 Kor 13, 4), o Jėzus pateikia nuostabiausią meilės pavyzdį mazgodamas savo mokiniams kojas (Jn 13, 1–17). Tačiau gelbėtojas yra ne tik pagalbą teikiantis žmogus, gelbėtojas padeda kitam, nesvarbu, ar šis to nori, ar ne, to prašo, ar ne. Lentelėje matyti skirtumas tarp teisingo požiūrio (išgelbėtojo) ir kenksmingo požiūrio (gelbėtojo):

	Gelbėtojas	Išgelbėtojas
Laisvė	Negerbia kito laisvės: rūpinasi, nepaisydamas kito norų	Gerbia kito savarankiškumą, todėl laukia, kol pagalbos paprašys
Priešingas sprendimas	Nesijaučia laisvas padėti, jei kitam reikia pagalbos	Jaučiasi laisvas nepadėti, net jei kitam reikia pagalbos
Iš karto	Užbėga už akių pagalbos prašymui	Laukia, kol pagalbos paprašys
Ilguoju periodu	Vieną dieną „atsiųs sąskaitą“	Nemano, kad už pagalbą kitas jam skolingas, nes jo paties veiksmas yra be atlygio reikalavimo

Tikslas	Nors iš pirmo žvilgsnio atrodo kitaip, yra narcistinis (motyvacija ir atlygio reikalavimas)	Nesavanaudiškai siekia gėrio kitam
Savęs vertinimas	Iš esmės gyvena kitam, sau tik truputį	Pats yra tikrai savarankiškas

Gelbėtojai ir vadinamieji senbernarai yra rizikos susirgti PS grupėje. Pavyzdžiui, gelbėtojas anksčiau ar vėliau virsta budeliu: jis skundžiasi, kad nieko negauna atgal. Minėjome, kad toks kartėlis būdingas nuo PS kenčiančiam asmeniui. Filosofas Maurice'as Nédoncelle'is pastebėjo, kad kai kurie žmonės taip leidžiasi užgožiami kito, kad praranda bet kokią „susikaupimą savyje ir su Dievu“. Nors tekstas veikia kalba apie dvasinius dalykus, jį galima pritaikyti ir žmogiškiesiems. Filosofas pateikia „atsidavimo reikalaujančių profesijų“ pavyzdį:

Yra kunigų, gydytojų ir slaugytojų, pedagogų, taip pat įmonių sekretorių, kurie leidžiasi ryjami darbo taip, kad nebegali gilinti žinių, kurių reikia jų profesijai, ir išnaudoja visas jėgas taip, jog gali dėl to pražūti. Šiuo atveju kalbame apie iliuziją, kad jie jaučiasi neva turį daugiau išteklių, nei iš tikrųjų jų turi, ir įsivaizduoja esą neišsenkami kaip pats Dievas³²⁵.

Gauti turi dvi puses:

- negatyvią: žinoti savo ribas ir su tuo susitaikyti;
- pozityvią: rūpintis savimi.

2. Susitaikyti su savo ribomis

Gauti prieš duodant reiškia priimti save kaip kūrinį, vadinasi, *susitaikyti su savo ribomis*. „Kartais pamirštu, kad pats esu iš kūno ir kraujo, – prisipažįsta jaunas kunigas. – Jaučiuosi negalįs nusistatyti sau ribų, nes taip tarsi reikalaučiau iš savęs peržengti realias savo galimybes.“³²⁶ Savo ribų pripažinimas gali pasireikšti brandžiu (o ne reakcingu) atsisakymu atlikti naują užduotį: taip Enzo Bianchi's

kalba apie „dvasingumą pasakyti ne“, kad galėtum pasakyti didesnį ir svarbesnį taip.“³²⁷

Iš tikrųjų mūsų galimybės, taip pat ir mūsų galimybės mylėti ir duoti, yra ribotos: dar daugiau, nuovargis gali nuvesti iki išteklių išsekimo³²⁸. Vieną rytą Freudengerger'is negalėjo pakilti iš lovos. Jaunas, dosnus, gyvybingas žmogus (dažniau besijaučiantis kupinas energijos nei visai be jos), nebrandus žmogus (dar painiojantis, ką jis *trokšta padaryti* ir ką jis *gali padaryti*) dažniau patenka į iliuzijos, kad ribų nėra, vadinas, ir į visagalybės spąstus.

Iš gyvūnų pasaulio paimta analogija gali būti iškalbinga³²⁹. Kuprunugaris geba neėsti ir negerti visą dieną. Tuomet jam prireiks kelių dienų tam, kad atgautų jėgas. Išskirtinėmis sąlygomis jis gali nieko neėsti ir negerti penkias dienas. Tokiu atveju praras trečdalį svorio. Svarbiausia – atgauti jėgas prireiks šešių mėnesių.

Taip pat yra ir žmogui. Žmogus turi ne tik išteklių, jis turi papildomų išteklių ištekliuose. Galbūt ne vienam mūsų yra tekę netikėtai tinkamu metu juos atrasti. Pavyzdžiui, išsirengiame į ilgą žygį pėsčiomis po kalnus. Nuovargis apima vis labiau ir labiau. Pavargę, net išsekę, sustojame ir manome, kad mūsų jėgos išsemtos. Tačiau jei esame kalnuose, kartais būtina nusigauti iki poilsio trobelės. Išmintingo vedlio padedami, didžiai nustebę dar atrandame savy energijos, tarsi įgyjame antrą kvėpavimą. Šie netikėtai atrasti ištekliai padės mums nusigauti iki prieglobsčio. Tačiau rytojui išaušus vis dar jausime nuovargį ir poreikį atgauti jėgas.

3. Rūpintis savimi

Gauti iš savęs paties netiesiogiai reiškia pripažinti ribas, o tiesiogiai ir visiškai – *rūpintis savimi*. „Rūpintis savimi, prižiūrėti save yra būtina kokybiškos kunigystės ir tikėjimo sąlyga.“³³⁰ Ši sąlyga ypatinai svarbi kunigams ir Bažnyčiai pasišventusiems pasauliečiams, nes jie negali tikėtis atidaus sutuoktinio žvilgsnio.

Prisiminkime šventojo Bernardo aprašytą dubens įvaizdį (žr. 3 skyrių). Kunigas turi budriai stebėti, kad jo dubuo visuomet būtų pakankamai pripildytas, kad kitiems galėtų duoti tai, ką turi

pertekliaus, o ne tai, kas skirta jam pačiam: žinoma, reikia skirti laiko Viešpaties homilijos parengimui, bet taip pat ir laiko miegui, bei, pavyzdžiui, kassavaitiniam poilsiui (išimčių gali būti, bet jos neturi tapti taisykle).

„Ar tu rūpiniesi sielomis?“ – klausė savęs šv. Karolis Boromėjus, Milano arkivyskupas. Ir taip atsakė prakalboje kunigams: „Nepamiršk tuo pačiu rūpintis savimi ir nebūk kitiems toks dosnus, kad sau nieko nepasiliktum. Taip, tu turi rūpintis sielomis, kurių ganytojas esi, bet ir savęs nepamiršk.“³³¹

„Tas, kuris neturi laiko rūpintis savimi, turės rasti laiko sirgti“, – mėgo sakyti vienas gydytojas. Savimi rūpintis, save prižiūrėti – tai laikytis keturių pagrindinių reikalavimų: rūpintis miegu; atsipalaiduoti; rūpintis mityba; bent minimaliai sportuoti.

4. Rūpintis miegu

Miego sutrikimai yra priešperdegiminės būsenos požymis ir priežastis. Požymis, kai PS prasideda, ir priežastis, kol PS neprasidėjęs.

Miegas yra pirmas ir veikiausiai svarbiausias žmogaus poreikis. Jis svarbesnis net už maistą: galime nevalgyti (sočiai) kelias dienas be rimtų pasekmių, tačiau negalime nemiegoti. Pasak filosofo Emanuel'io Levino, miegas tikrai nėra tik galimybė, miegas yra būtinybė³³². Ir vis dėlto miegas yra labiausiai nuvertintas poreikis, ypač jaunų ir dosnių žmonių, mielai trumpinančių poilsio laiką. Nesileisiu į detales³³³, tik priminsiu kelis esminius dalykus.

Miegas – dovana (gerbtina)

Nakties miegas susideda iš trijų penkių vienas po kito einančių ciklų, trunkančių nuo septyniasdešimties iki devyniasdešimties minučių. Kiekvieno ciklo metu viena kitą keičia dvi miego fazės. Pirmą vadinama lėtu miegu. Lėtasis miegas savo ruožtu skirstomas į keturias vis gilėjančias miego fazes. Per šias fazes kūno, o taip pat ir smegenų funkcijos pamažu lėtėja. Būtent šis lėtasis, gilus miegas padeda atgauti fizines jėgas. Todėl, jei mus pažadina iš gilaus miego,

jaučiamės prastai. Giliam miegui artėjant į pabaigą, miego veikla kardinaliai pasikeičia. Miegantysis miega vadinamuoju paradoksiniu miegu, nes elektrinis smegenų aktyvumas tuo metu yra artimas pabudusio žmogaus smegenų aktyvumui – tai įrodo ir elektroencefalogramos tyrimas. Šios fazės metu žmogus sapnuoja apie 90 % visų sapnų, bent jau tų, kuriuos prisimena. O sapnai padeda atgauti jėgas, tik ne kūnui, bet psichikai. Jei žmogus reguliariai nemiegotų paradoksinio miegu, jis tiesiog išprotėtų. Kiekvieną dieną mes patiriame tūkstančius frustracijų, kurias kiekviena naktis pagydo. Miegas yra toji Dievo dovana, iš kurios semiamės mūsų smegenyse glūdinčių savigydos išteklių³³⁴.

Žmogaus miego ritmas yra ne tik kasdienis, bet ir metinis. Tyrimai rodo, kad suaugusiųjų prancūzų vidutinė miego trukmė yra septynios valandos penkiolika minučių vasarą ir septynios valandos keturiasdešimt penkios minutės žiemą (skirtumas susidaro dėl dienos trukmės, vadinasi, dėl šviesos).

Ilgai ir trumpai miegančiųjų nėra tiek jau daug: 0,5 % žmonių naktį reikia daugiau nei vienuolikos valandų miego ir 0,5 % žmonių pakanka penkių valandų. Daugelio žmonių miego poreikis svyruoja tarp septynių ir aštuonių valandų per parą. Moterims miego reikia tiek pat, kiek ir vyrams, tačiau moterų miegas dažniau (skirtumas didelis: 15–20 %) būna prastas. Dvi išvados: nelyginkime savęs su kitais; supraskime, kiek mums reikia miego, išbandydami tai laisvu nuo darbo metu, per atostogas.

Atkreipkime dėmesį į kelis klaidingus visuotinai lyg ir pripažintus teiginius: miego valandas iki vidurnakčio neva galima dauginti iš dviejų; popiečio miegas neva sutaupo nakties miego laiką (iš tiesų svarbu yra visas miegas, nepriklausomai nuo to, kada žmogus miega); kai esi jaunas, neva gali leisti sau kartais nemiegoti naktį; neva galima mažiau miegoti darbo dienomis ir atsimiegoti savaitgalį (iš tiesų vieną naktį pamiegojus mažiau galima ilgiau miegoti kitą naktį, blogiausiu atveju – dar kitą; paskui organizmas visada atsimoka stresu, pasekmėmis imuninei sistemai, širdies bei kraujagyslių ligomis ir pan.).

O svarbiausias miego trūkumo pavojus yra nelaimingi atsitikimai. Trečdalis avarijų keliuose priežastis yra neišsimiegojimas. Ilgą laiką beveik neįmanoma atsilaikyti nemiegojus. Kai pasireiškia pirmi požymiai (skausmas pakaušyje, regos lauko susiaurėjimas, knapsėjimas (galva, mirksinčios akys), reikia skubiai liautis dirbti ir išsimiegoti.