

*Dr. Aleksandras Lovenas (Alexander Lowen) yra revoliucinio bioenergetinės psichoterapijos metodo kūrėjas. Atliekant pratimus galima atkurti natūralią kūno laisvę ir spontaniškumą. Taikant šį metodą, dirbama tiek su kūnu, tiek atliekama asmeninė psichoanalizė. Pagrindinis šio metodo šalininkas dr. Lovenas dirba psichiatru Niu Jorke ir Konektikute, taip pat yra Bioenergetinės analizės instituto direktorius. Drauge su žmona jis gyvena Niu Keinane, Konektikute. Be knygos „Depresija ir kūnas“ dr. Lovenas parašė šias: „Bioenergetika“ (Bioenergetics), „Malonumas“ (Pleasure), „Meilė, seksas ir jūsų širdis“ (Love, Sex, and Your Heart) (į lietuvių kalbą jos neišverstos).*

Alexander Lowen

# Depresija ir kūnas.

Veiksmų planas



Vilnius, 2014

UDK 616.89-008.454

Lo-201

Alexander Lowen.  
Depression and the Body.  
– Penguin Books  
USA Inc., 1993

Vertė *Jurgita Ruškytė, Lina Navickaitė*

Redaktorė *Aistė Koženiauskienė*

Dizainerė *Rūta Atie*

*Viršelyje panaudota nuotrauka iš  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)*

ISBN 978-609-95474-5-9

© Alexander Lowen, M.D., 1993

© VšĮ „forSMART“, 2014

*Skiriu brangiam draugui ir sąjungininkui  
med. dr. Džonui C. Pierakosui (John C. Pierrakos)*

---

# Turinys

---

Ižanga ... 8

1. Kodėl susergame depresija ... 10  
*Depresija ir atotrūkis nuo realybės*  
*Iliuzijos vaikymasis*  
*Į save orientuotas žmogus*
2. Įsitvirtinimas tikrovėje ... 32  
*Pakilimai ir nuosmukiai*  
*Kūno įžeminimas*  
*Keli bioenergetinio įžeminimo pratimai*
3. Depresijos energijos dinamika ... 64  
*Depresinė būseną*  
*Jausmų slopinimas*  
*Savižudybė ir nihilizmas*  
*Energijos stoka*
4. Depresijos atvejis ... 87  
*Problema*  
*Gydymas*
5. Psichoanalitinė depresijos apžvalga ... 114  
*Meilės objekto netektis*  
*Niūrus vaizdelis*  
*Reakcijos į netektį*  
*Tinkamas gedėjimas*

6. Apgaulė ir saviapgaulė ... 142  
*Žaidimai*  
*Moteris ant pjedestalo*  
*Meilė prieš discipliną*
7. Tikėjimas ... 171  
*Tikėjimo svarba*  
*Galia prieš tikėjimą*  
*Tikėjimo psichologija*  
*Stiprėjantis tikėjimas*
8. Prarastas tikėjimas ... 197  
*Nykstančios šaknys*  
*Depresijos epidemija*  
*Dievo mirtis*
9. Realybė ... 226  
*Grįžimas į realybę*  
*Jaučiant ryšį*
10. Tikėjimas gyvenimu ... 247  
*Animizmas*  
*Libido ir energija*  
*Kūno dvasingumas*

---

# Ižanga

---

Pagrindinis psichiatrijos tikslas tiek anksčiau, tiek dabar – padėti psichiškai sergančiam žmogui grįžti į realybę. Jei ryšys su realybe visiškai nutrūkęs, tai yra, jei pacientas nesiorientuoja erdvėje, nesuvokia realaus laiko ir savo tapatybės, toks žmogus turi psichinės sveikatos problemų. Jis sakosi kenčiąs nuo haliucinacijų, iškreipiančių jo realybės suvokimą. Kai emociniai sutrikimai ne tokie rimti, tai – neurozė. Neurotikas nėra praradęs nuovokos, tik realybę suvokia ne iškreiptai, bet klaidingai. Jis paveiktas iliuzijų, todėl neįsitvirtinęs tikrovėje. Kadangi neurotikas kenčia nuo iliuzijų, jis taip pat nėra psichiškai sveikas.

Vis dėlto vertinant tikrovę ne visada lengva apibrėžti, kurie įsitikinimai klaidingi, o kurie teisingi. Vidiniai įsitikinimai, kurių laikėsi daugybė žmonių, šiandien būtų pavadinti iliuzijomis. Panašiai vidiniai regėjimai būtų laikomi haliucinacijomis. Bet vertinant neįsitvirtinimus reiškinius mūsų suvokimas, kad realybė nepripažįsta tokios patirties, vis dažniau susvyruoja. Per nelyg ribotas požiūris į realybę taip pat gali pasirodyti iliuzinis. Neretai paaiškėja, kad žmogus, besididžiuojantis esąs realistas, turi paslėptų iliuzijų.

Kiekvieno žmogaus gyvenime yra viena nenuginčijama tikrovė – jo fizinė ar kūno tikrovė. Žmogaus būtį, asmenybę, individualybę nulemia jo kūnas. Kai kūnas miršta, žmogus pasaulyje nebeegzistuoja. Jokia asmenybė neegzistuoja atskirai nuo kūno. Nėra jokios psichinės egzistencijos formos, kuri būtų nepriklausoma nuo žmogaus fizinės egzistencijos. Galvoti

kitaip – iliuzija. Bet tai nenuneigia fakto, kad žmogaus fizinei egzistencijai būdingas ir dvasinis, ir kūniškasis aspektai.

Žvelgiant iš šio taško psichinės negalios sąvoka yra iliuzija. Nėra nei vieno dvasinio negalavimo, kuris tuo pat metu nebūtų ir fizinis. Depresyvus žmogus prislėgtas ir fiziškai, ir dvasiškai; tai iš tikrųjų yra vienas ir tas pats, tik abu jie atskleidžia skirtingus būties aspektus. Tai yra įvairios tos pačios vadinamosios psichinės ligos formos. Įsitikinimas, kad „viskas slypi galvoje“ yra pati didžiausia mūsų laikų iliuzija, nepaisanti esminės tikrovės, kad pačios įvairiausios gyvenimo apraiškos yra fizinis reiškinys.

Tinkamas terminas asmenybės negalavimams apibūdinti – *emocinis sutrikimas*. Anglų kalboje žodis „emocinis“ turi judėjimo reikšmės atspalvį, taigi asocijuojasi tiek su fiziniais, tiek emociniais dalykais. Judėjimas suponuoja fizinį lygmenį, dvasia taip pat susijusi su visais emociniais konfliktais, o kenčia depresyvaus žmogaus siela.

Jei norime išvengti iliuzijos, kad „viskas slypi galvoje“, turime pripažinti, kad tikrasis dvasingumas turi fizinį (arba biologinį) pagrindą. Taip pat būtina suvokti skirtumą tarp tikėjimo ir įsitikinimų. Įsitikinimai yra protinės veiklos rezultatas, o tikėjimas kyla iš kūno biologinių procesų gelmių. Mes gerai nesuvoksime tikrosios tikėjimo prigimties, jei netyrinsime žmonių, kurie turi tikėjimą ir tų, kurie gyvena netikėdami. Kaip pamatysime, depresija sergantis žmogus – tai tikėjimą praradęs žmogus. Kaip ir kodėl jį prarado, bus pagrindinė šios knygos tema. Aiškindamiesi tai suprasime biologinį realybės suvokimo ir tikėjimo jausmo pagrindą. Prarastas tikėjimas yra pagrindinė šiuolaikinio žmogaus problema, taigi šio tyrimo svarba negali būti perdėta.

---

\* Anglų kalboje žodis „emotion“ kilęs iš žodžio „to move“ (judėti). (red. past.)



---

# 1

## *Kodėl susergame depresija*

---

*Vaikydamiesi iliuzijų užsibrėžiame nerealius tikslus, tai yra tikslus, kurie, jei būtų įgyvendinti, mūsų manymu, automatiškai išlaisvintų, gražintų saviraiškos teisę ir padarytų mus gebančius mylėti. Tai yra nerealū. Tai – ne tikslas, o atlygis, kurį tikimasi gauti jį įgyvendinus.*

### **Depresija ir atotrūkis nuo realybės**

Depresija tapo tokia dažna, kad vienas psichiatras netgi apibūdino kaip „visiškai normalią“ reakciją, jei tik ji, žinoma, „netrukdo mūsų kasdieninei veiklai“. Vis dėlto ši būseną nėra sveika, nors statistiškai vertinant daugumos žmonių savijautą ir elgesį, ji ir yra normali. Pagal tokią normalumo apibrėžtį, šizofrenikų polinkis į susvetimėjimą ir atsiskyrimą taip pat būtų normalus, jei taptų būdingas daugumai ir nebūtų toks rimtas, kad asmenis reikėtų hospitalizuoti. Tą patį galima būtų pasakyti ir apie trumparegystę ar lėtinius nugaros skausmus, kurie šiaudien tokie paplitę, kad statistiškai turėtų būti normali šiuolaiki-

---

\* Cammer L. Up from Depression. New York: Simon & Schuster, 1969, p. 9.

nio žmogaus būseną.

Argi žmonės, kurie neserga depresija ar trumparegiyste, nėra šizofreniški, kurių nevargina lėtiniai nugaros skausmai, turėtų būti laikomi nenormaliais? O gal jie iš tikrųjų yra kuo normaliausi, o tuo tarpu didžiajai daugumai pasireiškia įvairaus sudėtingumo patologijos – tiek psichinės, tiek fizinės? Tiesą sakant, niekas negali tikėtis, kad žmogus visą laiką bus linksmas. Net mūsų vaikai, kuriems ši emocija iš prigimties artimesnė, nuolat nedžiūgauja. Vis dėlto faktas, kad tik retkarčiais pakylame iki džiaugsmo aukštumų, nepaaiškina depresijos. Kad žmogaus sveikata būtų normali, jam svarbiausia gerai jaustis. Sveikas asmuo paprastai gerai jaučiasi darydamas tai, ką daro: bendraudamas, dirbdamas, pramogaudamas ir judėdamas. Kartais jo pasitenkinimas virsta džiaugsmu, ar net pakyla iki paties aukščiausio taško – ekstazės. Kartais jis patiria ir skausmą, liūdesį, sielvartą, nusivylimą. Bet jis nesuserga depresija.

Kad suvoktumėte šį skirtumą, žmogų palyginsiu su smuiku. Kai stygos tinkamai suderintos, jos vibruoja ir skleidžia garsus. Tada galima pagroti linksmą ar liūdną melodiją, laidotuvių giesmę ar odę džiaugsmui. Jei stygos suderintos netinkamai, rezultatas tebus kakofonija.

Jei stygos neįtemptos arba nesuderintos, neišgausite jokio garso. Instrumentas bus negyvas ir nereaguos. Tokia ir depresyvaus žmogaus būseną: *jis nepajėgia reaguoti*.

Depresija iš visų kitų emocinių būsenų išsiskiria reakcijos stoka. Nuviltas žmogus pasitikėjimą ir viltį atgaus pasikeitus situacijai. Prislėgtasis vėl atsities pašalinus tos būsenos priežastį. Nuliūdęs pralinksmės atsiradus galimam malonumui. Tačiau niekas nesužadina depresyvaus žmogaus reakcijos. Netgi atvirkščiai: pažadas gerai praleisti laiką arba patirti malonumą dažnai tik dar labiau pagilina depresiją.

Rimtais depresijos atvejais abejingumas pasauliui būna neabejotinai akivaizdus. Gilios depresijos apimtas žmogus gali sėdėti krėslė ir ištisas valandas spoksoti į vieną tašką. Didžiąją dienos dalį jis gali pragulėti lovoje, nerasdamas jėgų įsilieti į gyvenimo tėkmę. Vis dėlto dauguma atvejų nėra tokie rimti. Pacientai, kuriuos gydziau nuo depresijos, nebuvo tokie ligoti. Iš esmės jie galėjo užsiimti kasdienine veikla. Jie dirbo ir, panašu, kad su darbu tinkamai susidorodavo. Tai buvo namų šeimininkės ir motinos, atliekančios būtinus darbus. Pašaliniam stebėtojui jos atrodė normalios, tačiau visos skundėsi depresija, o kartu gyvenantys ir gerai jas pažįstantys žmonės suprato jų būseną.

Margareta – tipiška moteris. Ji buvo jauna, maždaug dvidešimt penkerių, ištekėjusi, kaip pati sakė, už labai puikaus vyro. Turėjo darbą, kuris jai atrodė gana įdomus ir kuriuo garsiai nesi-skundė. Iš tiesų jos gyvenime nebuvo nieko, kas keltų nepasitenkinimą. Vis dėlto ji teigė kenčianti nuo nuolatinės depresijos. Iš pradžių nebūčiau pasakęs, kad Margareta serga depresija, nes atėjusi į mano kabinetą visada šypsodavosi, apie save kalbėdavo emociškai ir užsidegusi. Sutikęs ją pirmą kartą, nei vienas nebūtų atspėjęs jos bėdos, nebent būtų gana nuovokus ir matytų, kad jos elgesys tėra kaukė. Jei ją atidžiai stebėtumėte arba netikėtai užkluptumėte, atkreiptumėte dėmesį, kad kartais ji būna labai tyli, o dingus šypsenai veidas tampa tuščias.

Margareta žinojo, kad kenčia nuo depresijos. Kad rytą pakiltų iš lovos ir nueitų į darbą, jai reikėjo daug valios pastangų. Priešingu atveju ji būtų gulėjusi lovoje ir nieko nedariusi. Iš tikrųjų anksčiau jos gyvenime buvo metas, kai jautėsi kone paralyžiuota. Vėliau taip nebeatikdavo ir daug metų Margaretos savijauta buvo gana gera. Bet viduje jai vis tiek kažko trūko. Ją kankino vidinė tuštuma ir tikro malonumo stoka. Margareta kažką nuo savęs slėpė. Jos šypseną, šnekumą ir elgesys tebuvo

apsimestinė kaukė, rodanti pasauliui, kad viskas gerai. Likus vienai kaukė nukrisdavo ir ji pasijusdavo prislėgta.

Per terapiją ji susidūrė su giliu liūdesio jausmu. Ji suvokė, kad jaučiasi neturinti teisės išreikšti savo liūdesio. Vis dėlto jam apėmus verkdamo. Paverkusi visada jausdavosi daug geriau. Be to, ji galėjo supykti dėl paneigtos teisės išreikšti jausmus. Sparbant arba smūgiuojant kušetę jos nuotaika pragiedrėdavo, ūpas pakildavo. Terapinis darbas padėjo rasti liūdesio priežastį, todėl nebereikėjo linksmumo kaukės. Margaretai prisilietus prie savo jausmų ir išmokus juos tiesiogiai reikšti, depresija išnyko.

Kituose skyriuose depresijos gydymą aptarsiu išsamiau. Margaretos atvejis buvo pateiktas ne siekiant parodyti, kad depresiją paprasta išgydyti ar rezultatai būna greitai ir užtikrinti. Vieni pacientai pasveiksta, kiti nepasiduoda gydymui. Kiekvienas atvejis kitoks, kiekvienas žmogus unikalus ir kiekvieną asmenybę formuoja begalė veiksnių. Vis dėlto nepriklausomai nuo to, ar į gydymą pacientas reaguoja teigiamai, ar visai nereaguoja, galime apibrėžti tam tikrus bendruosius depresinių reakcijų bruožus. Pateiksiu dar kelis atvejus.

Deividas – penktą dešimtį įpusėjęs homoseksualas, pelnęs didelę profesinę sėkmę. Depresija susirgo, anot jo paties, beveik visai nusilpus seksualinei potencialai. Darbe, kurį aistringai mėgo, jis turėjo daug pažįstamų, tačiau nebuvo labai artimo draugo, su kuriuo galėtų pasidalinti savo išgyvenimais. Jis buvo vienišas, taigi tarsi ir turėjo pakankamai pagrindo sirgti depresija. Vis dėlto akivaizdžios Deivido charakterio savybės rodė, kad priežastys kitos.

Deivido veidas buvo tarsi kaukė, tačiau jis, kitaip nei Margareta, nerodė jokios išraiškos. Iš tikrųjų jis buvo toks nejudrus, kad atrodė tarsi miręs. Žandikaulis buvo sustingęs, akys – apniukusios, o kūnas nelankstus tarsi lenta. Jis skundėsi nugaros

skausmais ir sirgo angina. Kvėpavimas buvo itin paviršutiniškas, o balsas plonas ir monotoniškas. Žiūrėdamas į Deividą galvodavau, kad jis panašesnis į mirusį nei gyvą žmogų.

Atrodė, kad miręs ir jis pats, ir jo jausmai. Jis tiesiog *buvo* bejausmis. Su juo susitikinėjome ilgai. Padėdavau jam giliau kvėpuoti ir atpalaiduoti kūną, kol galiausiai Deividui sureagavus į mano domėjimąsi juo, pavyko jį palaužti ir pravirkdyti. Tačiau taip nutiko tik kartą. Deividas buvo stoiškas. Kad ir kaip norėjo pasveikti, jis nebuvo pasiruošęs arba nemokėjo atsikratyti savo nesąmoningo stoicizmo ir abejingumo. Kartą prisiminė vieną vaikystės incidentą, padėjusį šiek tiek suprasti šias jo savybes ir elgesį. Jo motiną, prie kurios tebebuvo prisirišęs, ištiko isterija. Ji verkė ir klykė. Norėdamas pabėgti nuo jos, Deividas užsidarė savo kambaryje, o ji priėjusi prie durų tai reikalavo, tai maldaavo išeiti. Nepaisydamas jos prašymų, Deividas nereagavo. Jis užsidarė savyje ir tam tikra prasme toks liko iki šiol. Deividas man priminė frazę „šypsotis sukandus dantis“. Tik Deivido atveju tai buvo rūstavimas sukandus dantis.

Būdamas užsisklendęs, Deividas visada jautėsi vienišas ir šiek tiek depresyvus. Bėgant metams jo įtampa vis augo. Vis gilėjanti depresija buvo tiesioginis prarastų jausmų ir atitinkamai silpnėjančio gyvybingumo padarinys. Dėl to jo seksualinė potencija vis silpo. Netiesa, kad depresija jis susirgo dėl nusilpusios potencijos. Greičiau jo seksualinė potencija silpo kartu su nykstančiu gyvybingumu, nes būtent gyvenimas vertė liūdėti. Jis vis dar atkakliai laikėsi, tačiau tai vis labiau panėšėjo į mašinos darbą, o ne žmogaus gyvenimą. Palaikydamas puikią fizinę formą, jis netgi reguliariai lankydavo sporto salę.

Prieš kurį laiką gydžiau psichologą, kuris pas mane atėjo neva norėdamas išmokti bioenergetinių metodų emocinėms

problemoms spręsti.\* Džordžas turėjo daug bėdų, kurias atspindėjo jo fizinis kūnas, todėl jas atvirai aptarėme. Pirma, jo išraiška dažnai atrodė kvaila ir panaši į klouno, todėl maskavo skvarbų protą. Antra, jo kūnas buvo pernelyg raumeningas, nors niekada nelankė atletikos ar kokių nors kitų kūno rengybos užsiėmimų. Jo standūs ir pernelyg išvystyti raumenys susiformavo bandant riboti ir sulaikyti savo jausmus.

Po terapijos seansų jo pažanga buvo akivaizdi. Vieną dieną jis pasakė: „Jaučiu, kad įveikiau depresiją. Aš visada buvau šiek tiek depresyvus.“ Ši pastaba mane nustebino. Anksčiau niekada neminėjo, kad jį kankina depresija, o keisčiausia, kad net nepagalvojau apie tokią galimybę. Jis niekada nesiskundė kokiais nors sunkumais darbe, be to, žinojau, kad savo profesija itin domisi ir yra ja patenkintas. Atrodė, kad daugeliu atžvilgių jis yra aktyvus gyvenimo dalyvis. Todėl pasaulio akyse jis atrodytų normalus.

Vis dėlto Džordžą slėgė emocinis jautrumas. Jis buvo liūdnas, be dvasinio polėkio, jautėsi sukaustytas ir prislėgtas. Jo depresija nebuvo tokia sunki, kad paralyžiuotų, tačiau vis dėlto tai *buvo* depresija, toji dažniausiai pasitaikanti depresijos forma. Stebėdamas žmones tiek savo kabinete, tiek kitur, pamačiau, kad ji labai paplitusi. Daugumai žmonių trūksta vidinio jaudulio, kuris pagyvintų jų gyvenimą. Jie gyvena, tačiau dažnai būna paniurę ir bejausmiai tarsi mašinos. Jų vidinis niūrumas, griežtumas ir nuobodulys aiškiai atsispindi ir kūne, ir gyvenime.

Pateiksiu dar vieną atvejį. Tai buvo rimta depresija serganti, į savižudybę linkusi moteris. Ši pacientė, ją vadinsiu Ana, anksčiau daug metų lankė psichoanalitinę terapiją. Savižudiškos nuotaikos apėmė neseniai ir, atrodė, jos kyla supratus, kad ji niekam tikusi moteris. Taip ją vertė galvoti faktas, kad artėja

---

\* Lowen A. *The Language of the Body*. New York: Collier Books, 1971.

keturiasdešimtmetis, o ji niekada nebuvo neištekėjusi. Ana buvo protinga, jai sekėsi ir karjera, ir mėgstama kūrybinė veikla. Suprastėjus jos dvasinei būklei, tapo sunku dirbti, o kūrybingumas sumenko. Jos išsekimą lėmė dar keletas veiksnių, tačiau visas siejosi su prarastu moteriškumu ir moters prigimtimi.

Kai pirmą kartą pamačiau Aną, ji *atrodė* sužlugdyta. Jos kūnas buvo suglebeš, raumenų tonusas susilpnėjęs, veido oda praradusi elastingumą ir papilkėjusi. Jai taip trūko energijos, kad net negalėjo giliai kvėpuoti. Ji nuolat kartojo „Tai beviltiška“. Taip sakantis pacientas iš esmės mano, kad „Neverta ir bandyti. Aš nesugebėsiu to.“ Vis dėlto man susidarė įspūdis, kad Ana sakė: „Neverta *gyventi*. Tiesiog nebėgiu.“ Nesėkmės pojūtis buvo toks stiprus, kad, tiesą sakant, ji buvo pasiruošusi mirti. Kūnas išdavė rezignaciją. Bet kaip ji pasiekė šią ribą ir dėl ko kovojo?

Anos istorija atskleidė, kad ketverių metų ją paveikė vienas įvykis, turėjęs lemiamą reikšmę. Maždaug pusantrų metų ji stebėdavo, kaip jos tėvas šlapinasi, dažnai liesdamas ir laikydamas savo penį. Vieną dieną atsigręžęs į vaiką pasakė: „Palik mane ramybėje, šliundra tu.“ Nesunku įsivaizduoti, kaip mergytę pažemino toks staigus atstūmimas. Ji jautėsi sugniuždyta ir ėmė vengti bet kokio fizinio kontakto su tėvu ir motina. Vis dėlto svarbus ir faktas, kad ji pradėjo kovoti su savo kūnu ir seksualumu.

Sulaukusi pilnametystės Ana kelis kartus užmezgė santykius su lesbietėmis. Taip pat ilgą laiką turėjo meilės ryšių su vedusiu vyru. Paaiškėjo, kad niekas netenkino, nes Ana negalėjo sau leisti jausti stipraus poreikio ar potraukio kitam žmogui. Ją pernelyg stipriai įskaudino ir jos širdis užsivėrė. Taigi jos būdas – atiduoti save, savo protą, kūrybiškumą ir krūtis. Visas Anos geidulingumas susitelkė krūtyse. Krūtys buvo vienintelis erotinio malonumo šaltinis, tačiau galiausiai ji atsiskė net ir

šito. Kai Aną mačiau maždaug prieš metus, jai buvo atlikta plastinė krūtų operacija, neva norėjusi jas sustangrinti ir padaryti patrauklesnes, tačiau turint omenyje, kad vėliau ji susirgo sunkia depresija, galima suabejoti šiuo sąmoningu motyvu. Operacijos rezultatas buvo visiškas krūtų nejautrumas.

Spėju, kad nesąmoningas ir slaptas operacijos motyvas buvo noras nuslopinti bet kokius erotinius kūno pojūčius. Viena vertus, kūnas ir jo troškimai tapo jos bėdų priežastimi; be to, tai ir toliau buvo frustracijos ir nepasitenkinimo šaltinis. Antra vertus, jos protas buvo aštrus, turėjo be galo didelį kūrybinį potencialą. Kokia viliojanti atrodė mintis atsižadėti kūno ir gyventi grynoje, nežemiškoje dvasinėje aplinkoje! Bet Ana nebuvo šizofrenikė ar šizofreniška asmenybė, toks atsiskyrimas jai būtų buvęs nepakenčiamas. Ji galėjo slopinti savo kūną, tačiau ištrūkti iš jo – ne.

Anos susidomėjimas tėvo peniu buvo visiškai nekaltas. Mano manymu, būtina tai pabrėžti, kad suprastume siaubingus šio išgyvenimo padarinius. Priežastys būna dvejopos. Viena jų – visiems vaikams būdingas natūralus smalsavimas ir domėjimasis vyriškomis genitalijomis, dauginimosi simboliu; kita – perkėlimas nuo spenelio ir krūties. Šis perkėlimas pasireiškia, kai nėra pirminio objekto. Kadangi trūko visaverčio ryšio su motina, ne tik susiformavo toks stiprus perkėlimas tėvo atžvilgiu, bet ir buvo esminė priežastis, išprovokavusi Anos polinkį į depresiją. (Motinos įtaka depresijos reiškiniui bus išsamiau aptarta vėliau.) Tėvo atstumtai Anai nebuvo suteikta teisė atrasti erotinį pasitenkinimą glaudžiantis ar liečiantis prie jo kūno. Tai, savo ruožtu, privertė ją atsakyti savo *pačios* kūno malonumo galimybės. Tokia nuostata yra polinkio į depresiją pagrindas.

Bendras šių keturių atvejų ir visų depresinių reakcijų bruožas – atotrūkis nuo realybės, persmelkiantis asmens požiūrį ir elgseną. Depresyvus vyras ar moteris gyvena praeitimi ir atitin-



kamai neigia dabartį. Pavyzdžiui, Ana, nuolat neigdama savo kūną, išlaikė atmetimo pojūtį, patirtą iš savo tėvo. Taigi praeitis buvo saugoma amžiams, o sena trauma neišvengiamai atkurama dabartyje. Margareta atkakliai neigė savo liūdesį, nors šiuo atveju nebuvo jokios pagrįstos tokio elgesio priežasties. O Deividas, vaikystėje išmokęs atsiriboti nuo reiklios motinos, tokį pat liguistą pasitenkinimą patirdavo nuolat atsiskirdamas ir būdamas vienumoje. Žinoma, depresyvus žmogus nesuvokia gyvenęs praeitimi, nes ateitį planuoja tokią pat netikrovišką, kokia buvo ir praeitis.

Kai žmogus vaikystėje patiria netektį arba traumą, pakerančią jo saugumo ir savęs priėmimo jausmus, į ateities vaizdinį jis įtraukia sąlygą, turinčią pakeisti jo išgyvenimus praityje. Vadinasi, vaikystėje patyręs atmetimo jausmą, toks žmogus ateitį įsivaizduos kaip viltingą pripažinimą ir patvirtinimą. Jei vaikystėje teko kovoti su bejėgiškumu ir silpnumu, savaime suprantama, protas pažeistą Ego kompensuos ateities vaizdiniu, save įsivaizduodamas galingą ir viską kontroliuojantį. Protas nemalonį ir nepriimtą tikrovę fantazijose ir svajonėse bando pakeisti kuriamais vaizdiniais, kuriuose išaukštinama asmenybė ir išpučiamas Ego. Jei tokiems vaizdiniams ir svajonėms bus skiriama didžioji dalis energijos, žmogus pamirš, kad jie atsirado iš vaikystės potyrių ir paaukos dabartį jiems įgyvendinti. Šie vaizdiniai yra nerealūs uždaviniai, o jų įgyvendinimas – nepasiekiamas tikslas.

Visi depresija sergantys žmonės teigė anksčiau sau žadėję netikrovišką ateitį. Margareta tai įsivaizdavo kaip metą, kuomet nebebus liūdesio, skausmo ir nesantaikos. Ir tokią ateitį ji kūrė atmesdama savo pačios sielvartą ir pasipiktinimą. Deividas įsivaizduodamas ateitį, save matė kaip tą, kuriuo žavisi ir kurį myli už stoicizmą, ir visiškai ignoravo faktą, kad toks charakterio

bruožas užkerta kelią bendravimui ir iš tikrųjų skatina atskirtį. Džordžas slapta puoselėjo Volterio Mičio jėgos, įkūnijamos per nelyg išvystytuose raumenyse, vaizdinį, tačiau ignoravo faktą, kad tie patys raumenys jį kaustė ir varžė. Man garsiai pastebėjus, kad Ana vos kvėpuoja, šioji atsakė: „O kas iš to, kad kvėpuoji?“ Vis dėlto, jei ji nekvėpuotų, jos protiniai gabumai ar kūryba būtų *be* ateities. Jos svajonė apie ateitį, kurioje kūno atsisakoma dėl proto, buvo neįgyvendinama.

Depresyvaus žmogaus atotrūkis nuo realybės yra aiškiausias požymis, kad jis praradęs ryšį su savo kūnu. Jis nesuvokia savęs; nemato savęs tokio, koks yra, nes protas sutelktas į nerealų vaizdinį. Jis neįjunta susikaustymo, atsirandančio dėl įsitempusių raumenų, net ir to, kad dėl jų negali savęs realizuoti dabartyje. Jis nejaučia, kad organizmo funkcionavimas sutrikęs, judrumas sumažėjęs ir kvėpavimas suvaržytas, nes susitapatina su Ego, valia ir fantazija. Savo kūno gyvenimą, dabartinį gyvenimą, atmeta kaip nereikšmingą, nes mato tik ateities tikslą, kuris vienintelis turi prasmę.

## **Iliuzijos vaikymasis**

Depresija šiandien itin paplitusi, nes labai daug žmonių siekia nerealių tikslų, neturinčių jokio tiesioginio ryšio su pagrindiniais jų žmogiškaisiais poreikiais. Kiekvienam žmogui reikia meilės, pojūčio, kad jo meilė būtų priimama ir tam tikru mastu grąžinama. Meilė ir rūpestis sieja mus su pasauliu ir užtikrina ryšio su gyvenimu jausmą. Būti mylimam svarbu tik tiek, kiek tai padeda aktyviai išreikšti savo pačių meilę. Kai žmonės yra mylimi, jie neserga depresija. Per meilę išreiškiame save ir patvirtiname savo būtį bei tapatybę.

Saviraiška yra dar vienas esminis visų žmonių ir gyvų būtybių poreikis. Šis poreikis sudaro visos kūrybinės veiklos pagrindą

ir yra mūsų didžiausio pasitenkinimo šaltinis\*. Čia svarbu pabrėžti, kad depresyvaus žmogaus saviraiška būna labai ribota, jei tik iš viso neužblokuota. Ji užima tik nedidelę daugelio žmonių gyvenimo dalį, dažniausiai darbą arba verslą. Net ir šioje apibrėžtoje srityje saviraiška būna ribota, jei žmogus dirba nevalingai arba mechaniškai. Savasis Aš išreiškiamas per saviraišką, o saviraiškos būdams užkirtus kelią, ima nykti.

Savasis Aš iš esmės yra fizinis reiškiny, todėl saviraiška reiškia emocijų išraišką. Stipriausias jausmas yra meilė, tačiau visi jausmai yra savojo Aš dalis ir sveika asmenybė gali juos atitinkamai išreikšti. Emocijų, kurias žmogus gali reikšti, įvairovė iš tikrųjų apibrėžia jo asmenybės ribas. Gerai žinoma, kad depresija sergantis žmogus užsisklendžia ir tokių jausmų, kaip liūdesys ar pyktis, kurie gali būti išreikšiami verksmu ar užsiplieskimu, suaktyvėjimas turi tiesioginį ir teigiamą poveikį depresyviai būsenai. Jausmai išreikšiami balsu, kūno judesiais ir akimis. Kai akys apsisiblausios, balsas monotoniškas ir kūnas nejudrus, šie emocijų išraiškos būdai atmetami ir žmogų apima depresinė būseną.

Kitas esminis visų žmonių poreikis – laisvė. Be laisvės saviraiška neįmanoma. Vis dėlto neturiu omenyje politinės laisvės, nors tai ir vienas iš pagrindinių aspektų. Kiekvienas nori būti laisvas visais gyvenimiškais atvejais: namuose, mokykloje, darbe ar bendruomenėje. Ieškoma ne absoliučiosios laisvės, bet laisvės išreikšti save, turėti balsą tvarkant savo reikalus. Kiekvienoje žmonių bendruomenėje socialiniai ryšiai šiek tiek apriboja asmens laisvę. Su tokiais apribojimais galima sutikti, tačiau tik tada, jei saviraiškos teisė pernelyg neapribojama.

Vis dėlto būna ir vidinių, ir išorinių kalėjimų. Tokios vidinės saviraiškos grotos dažnai būna galingesnės nei įstatymai ar prie-

---

\* Lowen A. *Pleasure: A Creative Approach to Life*. New York: Coward-McCann, 1970.