

# Turinys

|  |     |
|--|-----|
| <i>Fritzas Riemannas</i> . Trumpa biografija .....             | 9   |
| <i>Įvadas</i> . Apie baimės esmę ir gyvenimo antinomijas ..... | 19  |
| <i>Šizoidiškos asmenybės</i> .....                             | 35  |
| Šizoidiškas žmogus ir meilė .....                              | 39  |
| Šizoidiškas žmogus ir agresija .....                           | 44  |
| Gyvenimo istorijos fonas .....                                 | 48  |
| Šizoidiškų išgyvenimų pavyzdžiai .....                         | 58  |
| Papildomos pastabos .....                                      | 65  |
| <i>Depresiškos asmenybės</i> .....                             | 79  |
| Depresiškas žmogus ir meilė .....                              | 87  |
| Depresiškas žmogus ir agresija .....                           | 91  |
| Gyvenimo istorijos fonas .....                                 | 95  |
| Depresiškų išgyvenimų pavyzdžiai .....                         | 107 |
| Papildomos pastabos .....                                      | 120 |
| <i>Suvaržytos asmenybės</i> .....                              | 129 |
| Suvaržytas žmogus ir meilė .....                               | 142 |
| Suvaržytas žmogus ir agresija .....                            | 149 |
| Gyvenimo istorijos fonas .....                                 | 156 |
| Suvaržytų išgyvenimų pavyzdžiai .....                          | 164 |
| Papildomos pastabos .....                                      | 173 |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| <i>Isteriškos asmenybės</i> .....     | 185     |
| Isteriškas žmogus ir meilė .....      | 193     |
| Isteriškas žmogus ir agresija .....   | 201     |
| Gyvenimo istorijos fonas .....        | 204     |
| Isteriškų išgyvenimų pavyzdžiai ..... | 216     |
| Papildomos pastabos .....             | 225     |
| <br><i>Baigiamosios mintys</i> .....  | <br>233 |

# Įvadas

## *Apie baimės esmę ir gyvenimo antinomijas*

**B**aimė yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Įgaudama vis naujas formas ji lydi mus nuo gimimo iki pat mirties. Per visą žmonijos istoriją nuolat rasdavosi vis naujų bandymų nugalėti, sumažinti, įveikti arba pažaboti baimę. To siekė magija, religija ir mokslas. Nors saugumas, kurį teikia tikėjimas Dievą, pasiaukojama meilė, gamtos dėsnių tyrimas arba pasaulio išsižadanti askezė bei filosofinis pažinimas ir nepanaikina baimės, visa tai gali padėti ją ištvirti ir galbūt padaryti naudingą mūsų vystymuisi. Turbūt viena iš nuolatinių mūsų iliuzijų yra tikėjimas, jog galima gyventi be baimės, tačiau baimė yra mūsų egzistencijos dalis, atspindinti priklausomybes ir žinojimą, kad esame mirtingi. Mes tegalime bandyti stiprinti priešingas jai jėgas: drąsą, pasitikėjimą, pažinimą, galią, viltį, nuolankumą, tikėjimą ir meilę. Visa tai mums gali padėti susitaikyti su baimės buvimu, įsigilinti į ją, vis iš naujo ją įveikti. Į metodus, žadančius laisvę nuo baimės, kad ir kokie jie būtų, turėtume žvelgti skeptiškai; jie neatitinka žmogiškosios būties tikrovės ir sukelia iliuzinius lūkesčius.

Nors baimė ir yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis, tai nereiškia, kad nuolat ją jaučiame. Tačiau ji tarsi visada čia ir kiekvieną akimirksnį, atitinkamai susiklosčius vidinėms ar išorinėms aplinkybėms, gali iškilti mūsų sąmonėje. Tada dažniausiai būname linkę jos išsilenkinti ir išvengti, esame prikūrę visokiausių technikų bei metodų, kaip ją išstumti, nuslopinti, bandyti nuslėpti ar paneigti. Tačiau juk nesiliauja egzistavusi mirtis, jei mes apie ją negalvojame; tas pats yra ir su baime.

Baimė egzistuoja, nepaisant to, kiek yra išsivystę kultūra ir tauta ar atskiras žmogus, – kinta tik baimės objektai, tai, kas kaskart sukelia baimę, kita vertus, kinta būdai bei priemonės, kuriuos naudojame

baimėi įveikti. Juk šiais laikais jau nebebijome griaustinio ir žaibo; Saulės ir Mėnulio užtemimai mums yra tapę įdomiais gamtos reiškiniais, o ne tuo, kas sukelia baimę. Mat mes žinome, kad užtemimai nėra šių dangaus šviesulių galutinis išnykimas ar net galima pasaulio pabaiga. Užtat šiandien patiriame ankstesnėms kultūroms nepažįstamų baimių, pavyzdžiui, bakterijų ir naujų ligų baimę, eismo nelaimių, senatvės ir vienvėsių baimę.

Baimės įveikimo būdai nelabai ir pasikeitė. Aukų ir magiškų užkalbėjimų vieton šiandien atėjo baimę slopinančios farmacinės priemonės, bet baimė mumyse liko. Turbūt svarbiausia nauja galimybė perdirbti baimę šiandien tapo įvairiausių formų psichoterapija: tik ji pirmąkart atskleidė, kaip atsiranda individo baimė, ji tyrinėja jos ryšius su individualiomis – šeiminiomis ir sociokultūrinėmis – aplinkybėmis ir sudaro galimybes konfrontuoti su baimė, kad tapusi sąmoninga individo savastimi ji būtų produktyviai perdirbta.

Čia, regis, yra vienas iš įrodymų, kad gyvenimas viską išlygina: jeigu mokslas ir technika padeda mums daryti pažangą užkariaujant pasaulį ir taip pašalinti, įveikti tam tikras baimes, mes jas išmainome į kitas. Taigi nė kiek nepasikeičia faktas, kad baimė yra neišvengiama gyvenimo dalis. Tik *viena* nauja baimė, atrodo, būdinga būtent mūsų šiandieniniam gyvenimui: mes žinome vis daugiau baimių, kurias sukelia mūsų pačių veikla ir elgesys, atsisukantys prieš mus. Mums pažįstama griaunamųjų jėgų mumyse pačiuose baimė – tik pagalvokime apie pavojus, kurių gali kilti piktnaudžiaujant atominė jėga, arba kokias dideles viešpatavimo galimybes atveria kišimasis į natūralius gyvybinius procesus. Atrodo, kad mūsų išdidus pasipūtimas bumerangu grįžta mums patiems; galios valia, kuriai trūksta meilės ir nuolankumo, galios valia gamtai ir gyvenimui mumyse pagimdo baimę tapti manipuliuojamomis, bejausmėmis būtybėmis. Ankstesnių laikų žmogus bijojo gamtos gaivalų, prieš kuriuos jautėsi bejėgis, jis bijojo grasinančių demonų ir kerštaujančių dievų, o šiandien mes turime bijoti savęs pačių.

Tada vėl yra iliuzija, kad „pažanga“, kuri visada kartu yra ir atžanga, galėtų pašalinti mūsų baimes; kai kurias galbūt ir pašalins, bet dėl to gims naujos baimės.

Baimės išgyvenimas yra mūsų egzistencijos dalis. Nors tai visiems mums bendra, vis dėlto kiekvienas žmogus patiria asmeninės baimės variacijas, „šią“ baimę, nes baimės savaime nėra, kaip ir mirties, meilės bei kitų abstrakcijų. Kiekvieno žmogaus baimė yra asmeniška, individuali, būdinga jam ir jo esmei, kaip ir myli jis savo meile ir turi mirti savo mirtimi. Taigi yra tik konkretaus žmogaus patirtos ir atspindėtos baimės, ir nors baimės išgyvenimas yra bendras visiems, ji visada yra asmeniška. Ši mūsų asmeninė baimė susijusi su mūsų individualiomis gyvenimo aplinkybėmis, su mūsų polinkiais ir aplinka; ji turi raidos istoriją, kuri iš esmės prasideda mums gimus.

Bandytas pažvelgti į baimę be baimės atskleidžia du jos aspektus: viena, parodo, kad baimė gali mus padaryti aktyvius, antra, kad ji gali mus paralyžiuoti. Baimė visada yra signalas ir įspėjimas apie pavojus, kartu ji yra iššūkis, kitaip sakant, kartu ji yra ir impulsas ją įveikti. Baimės priėmimas ir jos įveikimas yra vystymosi žingsnis, leidžiantis mums po truputį bręsti. Ir atvirksčiai: baimės ir susidūrimų su ja vengimas skatina mūsų stagnaciją; jis trukdo mūsų tolesniam vystymuisi ir verčia mus likti vaikiškus ten, kur mes nenugalime baimės užkardų.

Baimė visuomet pasirodo tada, kai atsiduriame situacijoje, kuriai esame nepribrendę ar dar nepribrendę. Kiekviena raida, kiekvienas žingsnis brandumo link susijęs su baimė, nes tai veda mus į kažką naujo, į tai, ko iki šiol nežinojome ir negalėjome, į vidines ar išorines situacijas, kurių mes dar nebuvo patyrę ir kurių dar nebuvo išgyvenę. Visame tame, kas nauja, nežinoma, tame, ką mes turime daryti ar patirti pirmą kartą, be naujumo vilionių, nuotykių troškimo ir rizikos džiaugsmo, glūdi ir baimė. Kadangi mus gyvenimas kaskart veda į tai, kas nauja, nepažįstama ir dar nepatirta, mus nuolat lydi baimė. Į mūsų sąmonę ji greičiausiai ateina ypač svarbiose mūsų raidos situacijose,

kai reikia palikti senuosius, pažįstamus kelius, kai reikia įveikti naujas užduotis ar turi įvykti pokyčių. Todėl atrodo, kad žmogaus raida, tapimas suaugusiu ir brendimas turi daug bendra su baimės įveikimu, ir kiekvienam amžiui būdingi savi brandos žingsniai su savomis baimėmis, kurias reikia įveikti, kad tas žingsnis būtų sėkmingas.

Taigi yra visiškai normalių, amžių ir žmogaus raidą atitinkančių baimių, kurias sveikas žmogus pakelia ir iš kurių išauga, kurias įveikti yra svarbu jo tolesnei brandai. Pavyzdžiui, pagalvokime apie pirmuosius savarankiškus vaiko žingsnius, kai jam pirmąkart tenka įveikti baimę ir palikti laikančią mamos ranką, pagalvokime apie jo baimę eiti vienam, baimę būti paliktam atviroje vietoje. Arba prisiminkime didžiuosius mūsų gyvenimo tarpsnius. Tai ir mokymosi pradžia, kai vaikas iš šeimos židinio turi pereiti į naują ir iš pradžių svetimą mokyklos bendriją, joje įsitvirtinti. Tai ir paauglystė bei pirmieji susitikimai su kita lytimi apimtam erotinės aistros ir seksualinių geidulių; arba darbinės veiklos pradžia, savos šeimos sukūrimas, motinystė ir galų gale senėjimas bei susitikimas su mirtimi – visada pradžioje arba prieš ką nors pirmąkart patiriant esama ir baimės.

Visos šios baimės tarytum organiškai priklauso mūsų gyvenimui, nes jos susijusios su fiziniais, dvasiniais arba socialiniais mūsų vystymosi žingsniais ir išskyla priimant naujas funkcijas bendruomenėje arba visuomenėje. Toks žingsnis visada yra ribų peržengimas: tenka atsiskirti nuo to, kas mums įprasta, pažįstama, ir ryžtis tam, kas nauja, nežinoma.

Be šitų baimių, yra gausybė individualių baimių, kurios anksčiau nurodyta prasme nėra tipiškos tam tikroms ribinėms situacijoms. Todėl mes dažnai negalime suprasti kitų žmonių baimių, mat patys jų nepatiriame. Pavyzdžiui, kam nors didelę baimę gali sukelti vienvėdis, o kitam – žmonių susibūrimai; trečiam užaina baimės priepuoliai, jei jis nori pereiti tiltą ar atvirą aikštę; ketvirtas negali būti uždaroje patalpoje; kuris nors kitas bijo nepavojingų gyvūnų, vabalų, vorų ar pelių ir t. t.