

Kaip neišprotėti?

Baziniai dalykai, kuriuos būtina žinoti visiems, nenorintiems išprotėti.

Sėdėjome kadais keturiese. Buvo geras sėdėjimas ir rimtom temom kalbėjome. Paeiliui atsakinėjome į klausimą: „Ko labiausiai bijau gyvenime?“. Dviese atsakėme – mirties, kiti du – išprotėti.

Išprotėjimo baime jau vėliau dalinausi ir aš su kitu žmogumi. Jis sakė: „Jei jau išprotėsi, tai tau bus visai nebesvarbu, kad išprotėjai“. Gal ir yra tuose žodžiuose tiesos, bet baimė liko.

Neseniai skaičiau nuostabią išprotėjusios (paskui, tiesa, sugrįžusios į protą) norvegės knygą „Auštant aš virsdavau liūtu“. Ten ji dalinasi sirgimo šizofrenija patirtimi. Kaip susirgo, kaip sirgo ir kaip pasveiko. Nuostabi knyga. Išgąsdino mane kaip reikiant. Ir žinot kas labiausiai išgąsdino? Ogi tai, kad išprotėti yra visai paprasta. Arnhild buvo truputį užgauliojama mokykloje, truputį nutolo nuo žmonių, tapo vienišoka, paskendo mintyse, prie to prisidėjo noras labai gerai mokytis, stropumas, nuovargis, nemiegotos naktys ir... „staiga pamačiau, kad vieną sakinį užbaigiau kitaip, nei buvau sumaniusi. Išsigandau ir parašiau: „Kas parašė šį sakinį?“ Ir Jis atsakė: „Aš“. Na ir prasidėjo.“ Galvoje atsirado Kapitonas, jis ėmė aiškinti, kad ji turinti persipjauti venas, nes kitaip mirs jos šeima ir t.t.

Visada galvojau, kad jei jau išprotėti, tai nuo kažko tokio galingo: minties, įvykio, pasaulinės katastrofos. Niekada nemaniau, kad išprotėti gali nuo *persistengimo*, *pervargimo*, *persidirbimo*. Negi tik tiek gali užtekti, kad gyvenimo pusiausvyrą subyrėtų? Aš juk irgi daug dirbu. Dažnai visą dieną praleidžiu vienas ir tik kasininkei „Laba diena“ tariau. Žmonės kartais atrodo nutolę neįtikėtinais atstumais. Ir būna momentų, kai jauti, jog galbūt būtent šią akimirką niekas niekas apie tave net mažiausios minties *nemislįja*. Po knygos perskaitymo gal kokį porą savaičių vis ateidavo baimė, kad va ir aš, tuoj tuoj išgirsiu savąjį Kapitoną.

Gyvenimo kontrolės jausmas

Tęskime toliau. Manau, pirmas bazinis dalykas, kurį turite suvokti – nuo ko, tamstoms, grėsia išprotėti? Nes jei jau aš protėčiau, tai protėčiau nuo NERIMO. Pastarasis gena mane dirbti, neduoda ramybės, jei neperskaitau straipsnio iki galo ar uždirbu mažiau pinigų nei kad galėčiau. Kartais sukyla iki tokio lygio, kad mistiškai transformuojasi į norą būtent *čia ir dabar* tikrinti mašinos antifrizo ir tepalo būkę, padangų atmosferas... Arnhild su savo knyga irgi prisidėjo... Kartais užaina didelė baimė, jog nieko aš čia tam savo gyvenime nevaldau. Nieko. Turiu omenyje, kad nieko negaliu sukurti. Griauti – prašom. Avarijos, savižala, kazino – *you name it* (angl. įvardink pats). Kurti yra žiauriai sunku. Projektuoti į ateitį. Manyti, kad tam darbe, kuriam esi, dirbsi, būsi sveikas, vaikai nesirgs, mašinos neges. Viskas labai trupu ir visko labai daug: detalių ir atsitiktinumu, kurie keičia mūsų gyvenimus net mums to nepastebint. Vasaros pradžioj nusipirkau „Miegančių dramblių“ abonementą. Galvojau, palaiposiu sau sienom ir tiek. Kai žiūriu retrospektyviai, neįtikėtini pokyčiai: kūnas pasikeitė, mityba pasikeitė, laisvalaikis pasikeitė, atsirado nauji žmonės gyvenime, su kitais žmonėmis tapau drašesnis. Ir visa tai dėl to, kad *facebooke* pasimaišė po akim akcijinis abonementas... Bet apie ką mes čia? Tiesa, apie tai, jog gyvenimo nesukontroliuosi. Jis tiesiog per didelis kąsnis tavo burnai arba per didelis iššūkis tavo logiškam protui, arba per sunkus pakelti tavo stipriom rankom. Gyvenimas tiesiog per didelis. Nei vienas iš mūsų nežinom, kas bus Kaune 2050-ais. Kokios važinės mašinos, kiek kainuos vaistai, ar tebeeis „Šiaurės Atėnai“ ir mūsų šis žurnaliukas... Ir ta nežinia varo iš proto. Atrodo, kad niekas nuo tavęs nepriklauso, nes daug didesnė banga nei tavo valios jėga gali bet kada nuplauti tavo mažytes pastangas kažką sukurti. Arnhild sakė, kad geriau einasi tiems, kurie tiki, jog valdo situaciją. Na tai kas, kad greičiausiai niekotu iš tikrųjų nevaldai ir kad mintis, jog kažką valdai, yra mažų mažiausiai saviapgaulė. Svarbu, kad tiki. Jog tu gali. Ir tu stiprus. Ir „mes šiandien laimėsime“?

Paskutiniu metu daugiausia žavesio kelia žmonės, kurie nepasiduoda. Tiesiog ima ir nepasiduoda.

Rutina

Stabilumo gyvenime toli ieškoti nereikia. Stabilu yra tai, kas kartojasi. Pirmadienis? Taigi šiandien vakare krepšinis su draugais. Ir jau yra atrama, taškas gyvenime, jau ramiau. Ramybė tęsiasi iki tol, kol nepradedi uždavinėti sau klausimų visokių nei į tvorą, nei į miestą: o kodėl aš pirmadieniais visada žaidžiu krepšinį, o ne ką nors kitą veikiu? Ir pan. Gyventi *tam tikrai* įprantame ir duok Dieve, kad tie įpročiai nežalingi, t.y. į sveikatą. Tų įpročių permąstymas gali pagerinti gyvenimą, bet net ir mažiausias pokytis juose kartu su savimi atsitempia NERIMĄ. Nuo kurio bent jau aš žadu vieną išprotėt... Nežinau kaip jūs. Tad, rinktis jums. Klausit tų nerimą atsitempiančių klausimų iš paskos ar ramiai ir rutiniškai žygiuosit gyvenimo keliu.

Kuo tikrai tikiu, tai tuo, kad išorinė disciplina (keltis tuo pačiu metu, valytis dantis du kartus per dieną ir t.t.) struktūruoja ne tik mano gyvenimą, bet ir mano vidines mintis ar jausmus. Su struktūra ramiau. Kad ir banalus praėjusio sekmadienio pavyzdys. Atsikeliu visas kaip nesavas, viduje monologų kakofonija, jokio aiškumo, net nežinau kokį pirmą veiksmą atlikti atsikėlus... Teisingai. Nueinu į tualetą. Paskui sėdu prie staliuko ir rašaus paprastu pieštuku, ką norėčiau per sekmadienį nuveikti. Padarau darbą, išbraukiu. Ramiau. Žinau, ką daryti. Na tai kas, kad galbūt nepataikiau, kad gal reikėjo kitką veikti, bet RAMIAU. Dar vienas sekmadienis praėjo ir neišprotėjau.

Tiesa, ar žinojote, kad per didžiąsias šventes, kai struktūra iš žmonių gyvenimų dingsta, itin padaugėja savižudybių?

Šitas sunkiausias

Visos knygos apie tai rašo ir net Dievulis apie tai kalbėjo. Skamba kažkaip panašiai į „jei negali pakeisti aplinkybių, pakeisk požiūrį į jas“. Bet savo kailiu patyriau ant kiek sunkus šitas neišprotėjimo patarimas. Kartais labai labai norisi, kad gyvenimas pratekėtų būtent ta vaga, kurią jam numatei.

„Šeimai reikia dviejų žmonių, skyryboms užtenka ir vieno“. Šitas buvo vienas sunkesnių gyvenime. Kai tave palieka ir žinai, jog nieko negali padaryt, jog net ir Frommo pasiūlymas savąja meile įžiebtį meilę kitame eina šuniui ant pypo.

Kitas buvo 2007-2008 finansų krizė, nes sugalvojau savo santaupas suinvestuoti būtent prieš prasidedant jai. Irgi. Netenki 50% turėtų santaupų. O dar jei pinigus naudojai tam, kad nerimo būtų mažiau? Pinigų daugiau – nerimo mažiau.

Galėčiau prigalvoti ir dar. Greičiausiai jūs turite savąsias katastrofas, kurios atvėrė akis ir parodė kiek trapumo ir nestabilumo gyvenimas slepia po savo laimės ir sėkmės fasadu. Bet kokių atveju, nors galvojau, kad net pirštai nekils tokios nesąmonės rašyti, bet esu dėkingas tiek už tuos palikimus, kai nenorėjau būti paliktas, tiek už tas krizes, tiek už dar visas katastrofas. Galingas *akių tvėrėjas* (angl. eye-opener) jos buvo. Praregėjau, tamstos. Pamačiau tai, ką neseniai vienos žurnalus leidžiančios įmonės direktorius man porino: „Gyvenime viskas laikina ir viską iš tavęs gali atimti, išskyrus tavo sugebėjimus“. Jei į sugebėjimus įeina ir gebėjimas išlaikyti blaivų protą ir... nepasidavimas – 100% jam pritariu.

Straipsnį užbaiginėju kaip amžiną atilsį Sartre. Pastarasis sėdėdavo nuo ryto iki išnaktų Paryžiaus kavinėse ir rašydavo savo „Būtis ir niekus“, taip ir aš – prisėdau vienoj vyninėj ir maigau klavišais. Sartre sakė, kad mes neišvengiamai laisvi. Net vedamas į giljotiną vyrukas su didelėm nuodėmėm ant sąžinės gali pasirinkti savo reakciją į tą giljotiną. Ramiai mirs. Sauks rėks. Ar cigaretės prašys ir spjaus teisingumui į veidą kokių nors beprasmiu pareiškimu?

Norėčiau susėsti kartu su Sartre (jis, beje, kažkada Kuršių Nerijoje vaikščiojo) ir paklausti – kodėl tai taip sunku? Kodėl vis įsikimbu į kažkokias projekcines gyvenimo tieses ir noriu, kad būtų taip, o ne kitaip. Ir kodėl taip sunku paleisti? Kartais net iki išprotėjimo sunku...

Įkvėpimas: A.Lauveng „Auštant aš virsdavau liūtu“