

# TURINYS

Prologas	19
<b>PIRMAS SKYRIUS</b>	
Užslėpta vyrų depresija	25
<b>ANTRAS SKYRIUS</b>	
Narcizo dukterys: Savivertė, Gėda ir Depresija	49
<b>TREČIAS SKYRIUS</b>	
Tuščiaviduriai vyrai: užslėpta depresija ir priklausomybė	66
<b>KETVIRTAS SKYRIUS</b>	
Kaspinas, juosiantis širdį: trauma ir biologija	97
<b>PENKTAS SKYRIUS</b>	
Nusikalstamas vyriškumas	126
<b>ŠEŠTAS SKYRIUS</b>	
Trūkinėjantys ryšiai	151
<b>SEPTINTAS SKYRIUS</b>	
Šalutinė žala	177
<b>AŠTUNTAS SKYRIUS</b>	
Du vidiniai vaikai	212
<b>DEVINTAS SKYRIUS</b>	
Pusiausvyros dominantė: išgyti nuo palikimo	253

**DEŠIMTAS SKYRIUS**

Pereiti bevaisę žemę: išgydyti save 292

**VIENUOLIKTAS SKYRIUS**

Perprasti artimumą: išgydyti santykius 324

**DVYLIKTAS SKYRIUS**

Išvada: kur esame 357

Epilogas 364

Pastabos 379

# PROLOGAS

Sūnus trokšta prisiminti tai, ką tėvas bando pamiršti.

ŽYDŲ PATARLĖ

Kai tėvas dar mokėsi vidurinėje, jam teko matyti, kaip nuskeno du pažįstami vaikinai. Vieną įtraukė povandeninė srovė Naujojo Džersio pakrantėje, o kitas, žinoma, suskubo jo gelbėti. Ši nelaimė tapo viena svarbiausių jo gyvenimo metaforų. „Jei prisileisi per arti, skęstantysis griebsis tavęs kaip šiaudo ir nusitemps su savimi. Pamėtėk jam virvę ar gelbėjimosi ratą. Tik nenerk iš paskos ir nesileisk liečiamas.“ Tarsi skendimas būtų koks kasdienis dalykas, jis retkarčiais pakartodavo mums šią išmintį, norėdamas patarti įvairiais gyvenimo klausimais, pavyzdžiui, dėl vairavimo ar mokslų. Nors patarimą girdėjau ne kartą, istoriją apie tuos du jaunuolius sužinojau tik kur kas vėliau. Kol buvau mažas, mano tėvas visada kalbėjo apie kitus ir niekada – apie save patį.

Tik po dvidešimties metų priverčiau jį papasakoti apie savo gyvenimą. Ir dabar prisimenu tą dieną. Abu sėdėjome ant senos geltonos mūsų sofos. Tą jausmą, lyg kas durtų. Mane tarsi slėgė masyvus greta sėdinčio tėvo kūnas. Kaip savo kartos atstovas, tėvas buvo gana stambus vyras. Šešiasdešimt dvejų metų, daugiau nei devyniasdešimties kilogramų svorio, didžiulėmis raumeningomis rankomis, plačia krūtine ir didžiuliu pūpsančiu pilvu tarsi bosinis būgnas, mušantis į skardaus balso ir juoko taktą.

Dauguma tėvo gestų ir judesių buvo grubūs, platūs, įspūdingi – visai kaip jo kūnas ir kaip tos molinės skulptūros, kurias jis lipdė mūsų garaže: abstrakčios, grėsmingos formos milžiniškomis galūnėmis – arba kaip jo įsiūtis, užklupdavęs netikėtai kaip audra, be jokio konkretaus ketinimo ar minties tarsi niūrus žvėris, koks nors lokys.

Mano broliui dvyniui Lesui (*Les*) užteko sveiko proto nekristi į akis ir neatkreipti į save dėmesio, o aš buvau mažasis jo talentas. Jautrus vaikas. Vis prisivirdavau košės. „Mažas nenaudėli, prilupsiu tave taip, kad išvysi giltinės veidą“, – sakydavo jis. Ir kartais atrodė, kad jis pasiryžęs ištesėti savo pažadą. Toks žiaurumas lyg ir turėjo mane nuo jo atstumti. Sąmoningai taip ir buvo. Tačiau kažkur giliai, instinktų lygmenyje, tai mus tik suartindavo. Užklupus nekontroliuojamam įsiūčiui, net tada, kai jis mane mušdavo, visada jaučiau su juo ryšį. Pakliūdavau į *jo* didybės, *jo* beprotybės, *jo* skausmo sūkurį ir visai pamedavau nuovoką. Visa tai daug stipriau nei fizinis skausmas pripildydavo mane juodos nevilties ir apatijos. Negalėdavau sulaukti, kol viskas baigsis ir galėsiu nušliaužti iki lovos, pasislėpti po atklodėmis ir užmigti.

Vėliau, jau būdamas paauglys, atradau, kad tokią pačią malonią iškrovą suteikia narkotikai ir rizika. Reikalai prastėjo. Mano gyvenimas tapo pavojingesnis. Artėdamas prie pilnametystės pradėjau svarstyti, kuris iš mūsų išgyvens: mano tėvas ar aš.

---

Išdziūvęs dvidešimt septynerių vaikinukas kojas iki juosmens užsikloja šiltu storu pledu ir prašo tėvo papasakoti apie savo vaikystę. Jo elgesys man seniai pažįstamas: iš pradžių susiraukia, paskui ima juokauti. Išsisukinėja. Bet šįkart esu apsiginklavęs besiformuojančiais jauno terapeuto įgūdžiais. Turiu šiokį tokį supratimą, kaip atverti užrakintą širdį.

– Žinai, mes su motina apsisprendėme jums nieko nepasakoti, – pradeda jis.

– Suprantu, – atliepiu.

– Nenorėjome jūsų, dar vaikų, tuo apkrauti.

– Malonu girdėti.

– Bet, man regis, dabar esi tikrai užtektinai subrendęs... – suabejoja.

Tyliu.

Jis nutyla.

– Niekada nesuprasi, kaip viskas buvo, – pasakoja jis man, – Didžioji depresija...

Jis kuriam laikui panyra į tylą, o tada pradeda. Kai tėvas buvo kokių šešerių–septynerių, jo motina mirė nuo sekinančios ligos, kurios pavadinimą prisivertė pamiršti. Jo atmintyje apie ją likę tik padriki atskiri fragmentai, kuriuos vargiai galėtum pavadinti prisiminimais. Jis pamena jos šiltą, užkrečiantį juoką.

Jai mirus, mano tėvui Abui (Abe), jo žodžiais tariant – „silpno pasyvaus vyro“, – gyvenimas apkarto. Abas prarado darbą, įsigijo nedidelę parduotuvėlę, o netrukus neteko ir jos. Negalėdamas išlaikyti vaikų, tėvas nuo jų atsiribojo. Mano tėvas ir jo jaunėlis brolis apsigyveno pas pusseserę. „Teta“ Silvija (Sylvie) buvo bjauri. Ji buvo nemaloni dar iki Didžiosios depresijos, o mano tėvo Edgario ir jo jaunėlio brolio Filo atsiradimas jos namuose tik pakurstė jos tūžmingumą. Ji buvo žiauri, ir tas žiaurumas reiškėsi buityje.

– Kaip pasireiškė tas jos žiaurumas? – klausiu jo.

– O, nežinau, – atsikerta jis, gūžtelėdamas pečiais.

– Bet kaip, tėti? – pakartoju savo klausimą.

Pagalčiau išprovokuoju jį papasakoti, kaip jis turėdavo kęsti pažeminimą, nešiodamas nudrengtus kitų drabužius ir klausydamas tokių replikų, jai patiekiant maistą:

– Štai didelis kąsnis Stivenui, nes jis mano sūnus. O štai mažytis gabalėlis tau, Edgarai. Nes tu man ne sūnus.

Vienuolikos dvylikos metų jis jau buvo sukaupęs nemenką pykčio bagažą. Viskas susidėjo į viena: įsiūtis, pažeminimas, tėvo ir motinos ilgesys, ir pyktis grasino pratrūksiąs bet kurią akimirką. Jo jaunėlis brolis buvo dar visai mažas ir gana linksmas, tad lengvai prisitaikė. O mano tėtis tapo blogiuku. Mokykloje – kurstytojas, namuose – smulkus vagišius. Po poros tokių „išsišokimų“ teta Silvija jo tiesiog atsikratė. Taip jis atsidūrė pas savo įamžėjusius senelius kitame miesto gale.

– Ką tu darei? – teiraujuosi.

– Kaip tai, ką dariau? Lankiau mokyklą. Dirbau.

– Turėjai draugų?

– Susiradau.

– Ar matydavaisi su Filu ir tėvu?

Taip, matydavosi. Visą tą žiemą po pamokų jis pėdindavo dešimt kilometrų per sniegą, kad pavakarieniautų drauge su jais Silvijos namuose. Gurkšnodavo kakavą, kol Silvija išprašydavo jį lauk. Tada vėl kulniuodavo atgalios vienas kaip pirštas.

Žvelgiu pro mūsų pajūrio butuko langą. Už jo – nuogi lapkričio medžiai. Įsivaizduoju, kaip dvylikmetis tipena per sniegą tolyn.

– Ką tau tai reiškė? – klausiu. – Kaip jauteisi?

Tėvas gūžteli pečiais.

– Ką išgyvenai? – neatstoju.

– Turbūt buvo šaltoka.

– Nagi, po velnių.

– Aš nelaikau nuoskaudos, Teri. – Tėvo tonas mane nuramina. – Jie pasielgė taip, kaip turėjo pasielgti. Aišku? Buvo sunkūs laikai. Be to, – tyliai priduria jis, – iš dalies suprantu. Su manimi nebuvo lengva.

– Tu buvai vaikas, – sakau jam.

Tėvas purto galvą.

– Na, aš buvau ganėtinai kietas. Kai norėjau, galėjau būti tikras niekšelis.

– Argi? Kiek to bjaurumo galėjo būti, tėti? – klausiu. – Tau buvo dvylika!

Jis nusisuka.

– Nežinau, – apsiniaukia jis.

– Pažiūrėk į mane, – suimu jį už pečių. – Man nusispjaut, ką tu darei, aišku? Tu buvai vaikas. Tu to nenusipelnei. Argi nesupranti? *Tu to nenusipelnei.*

Tėvas pažvelgia į mane. Jo mėlynos akys atrodo dar didesnės, nes žvelgia iš po storų akinių stiklų.

– Na, gerai, – atsidūsta jis.

Tada staiga, visai kaip staigiai užsiniukdavo iš įtūžio, ištiesia savo didžiules rankas ir prisitraukia mane prie savęs. Netardamas nė žodžio padeda galvą man ant peties švelniai ir naiviai kaip vaikas.

Laikau jį glėby ir uodžiu pažįstamą kvapą: kavos, cigarečių ir *Brylcreem* plaukų želės mišinį. Jo didžiulė galva sunkiai slegia man petį, man nepatogu, jaučiu kone fizišką pasibjaurėjimą, bet jam atsitraukus instinktyviai suspaudžiu jį dar stipriau. Atsargiai ir nenoromis glostau jam nugarą, styrančius plaukus.

– Viskas gerai, tėti, – sumurmu.

Žvelgiu pro jį į medžius ir svarstau, kas mums nutiks – mano tėvui ir man. Vis dar nepasitikėjau juo ir nebuva jam atleidęs, bet kažkas giliai viduje tarsi atsirišo.

Tas vakaras buvo pirmas vijoklio ūglis, prasisverbęs pro akmens sieną. Netrukus jų atsirado daugiau. Vėliau, kai mūsų ryšys sutvirtėjo, man pradėjo šypsotis sėkmė, o tėvas grimzdo tik giliau į nevirtį. Bejėgiškai stebėjau, kaip finansiniai rūpesčiai, socialinė atskirtis, o galiausiai – ir baisi liga jį nualino, išsunkė jo gyvybės syvus, jį pasiglemžė. Laikiausi taip arti ir daviau tiek, kiek galėjau.

Tėvą palaidoju 1991-ųjų rugsėjį. Naktį prieš mirtį jis mane palaimino, o aš palaiminau jį. Kai atėjau jo aplankyti kitą rytą, jis gulėjo palatoje negyvas. Galva atkragusi, akys užmerktos, burna

pravira. Jis neatrodė kaip mano tėvas. Veikiau kaip mano tėvo kūnas, molio gabalas, visai kaip jo lipdiniai. Paliečiau jo akis ir pabučiavau jį. Jo oda ant mano lūpų paliko aitrų žemės poskonį.

Dažnai prisimindavau tuos vaikus, kurie nuskendo prie tėvo akių, ir jo patarimą: „Neliesk jų. Jie nusitemps tave su savimi.“ Kaip ir daugelis kitų priesakų, šis jo patarimas buvo klaidingas. Nepanirau gilyn į juodą sūkurį, kuriame pranyko mano tėvas. Bet ir nepaleidau jo iš glėbio.



## PIRMAS SKYRIUS

# Užslėpta vyrų depresija

Gyvenimo štai pusę kelio nuėjau,  
O takas vis dar skendi tamsoje.

DANTĖ ALIGJERIS (DANTE ALIGHIERI)

Skausmo prislėgti tėvai ir sūnūs sukelia manyje jausmų pliūpsnį – puikiausiai žinau, ką jie išgyvena. Kiekvienas vyras yra ir sūnus, o dauguma sūnų – žino jie tai ar ne – yra ištikimi. Man tėvas buvo keistas brutalumo ir didingumo derinys. Būdamas mažas berniukas, gerte sugėriau savin juodą dantytą tuštumą, ji persekiojo mane kone tris dešimtmečius. Savo akių žvilgsniu, balso tonu, savitu prisilietimu tėvas perdavė man depresiją, kurios nė nutuokė turįs, kaip tai yra padarę daugybė tėvų iki jo. Paveldėjau iš tėvo šį žalojantį palikimą – skausmo grandines, kaustančias ištisas kartas tėvų ir vaikų, visai kaip jis perėmė jį iš savojo.

Žvelgdamas atgal suprantu, kad tapau terapeutu iš dalies ir tam, jog išsiugdyčiau įgūdžius, kurių reikėjo išgydyti mano paties tėvui. Pagydyti jį bent tiek, kad galėčiau priversti su manimi kalbėtis. Norėdamas atsikratyti neapykantos, kurią jam jaučiau, privalėjau sužinoti, kaip jis gyveno, ir suprasti, kur glūdi jo brutalumo šaknys. Iš pradžių tai buvo nesąmoningas ketinimas, kilęs ne iš

kilnios meilės tėvui, o viso labo kaip instinktas išnešti sveiką kailį. Norėjau nutraukti skausmo grandines ir atsikratyti šito paveldo.

Galėtumėte pamanyti, kad darbe buvau ypač jautrus vyrų depresijos klausimu, bet iš pradžių nebuvo. Nepaisant skaudžios asmeninės patirties, tik po daugybės metų išdrįsau vesti pacientus savo paties pramintais skausmo takais. Stigo ir parengimo, ir patirties, taigi nebuvo pasiruošęs nerti į vidinio skausmo gelmes, nes nežinojau, kuo jį atremti ir kaip atlaikyti. Kaip dauguma psichoterapeutų, – o išties kaip dauguma mūsų visuomenės narių, – buvau nebyliu susitarimu išmokytas elgtis apdairiai su užmasukuotu vyrų trapumu: juos saugoti. Taip pat mane mokė, kad nuo depresijos dažniausiai kenčia moterys. Atseit jos nuo dviejų iki keturių kartų dažniau linkusios į depresiją nei vyrai. Žengdamas pirmuosius žingsnius klinikinėje praktikoje, naiviai pasikloviau šiais skaičiais. Tačiau dvidešimt metų pradirbęs su vyrais ir jų šeimomis nuomonę pakeičiau. Tikroji depresijos lygtis daug sudėtingesnė.

Visuomenė susimokiusi šį klausimą interpretuoti savaip: vyrų depresijos lengviau tiesiog nematyti.

Ironiška, kad tai pastebėti mums trukdo ne kas kita, o priežastys, lemiančios vyrų depresiją. Vyrams negalima būti pažeidžiamais. Skausmas yra tai, virš ko turime pakilti. Jei vyrą parklupdo skausmas, veikiausiai dėl to bus gėda ne tik jam, bet ir jo šeimai, draugams, o gal net psichinės sveikatos specialistams. O aš manau, kad dauguma sunkumų, su kuriais vyrai susiduria gyvenime, kyla būtent iš šio slapto skausmo. Užslėpta depresija sukelia problemas, kurias esame įpratę priskirti vyrams: fiziniai negalavimai, piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais, smurtas šeimoje, artimumo puoselėjimo įgūdžių stygius, destruktivus elgesys savo atžvilgiu darbe.

Esame linkę nepripažinti vyrų depresijos, nes pats sutrikimas rodo esi esąs nevyriškas. Daugelis žmonių depresiją suvokia kaip dvejoją gėdą: psichinės ligos ir „moteriško“ emocionalumo sti-

gmą. Tie, kuriems tenka bendrauti su depresija sergančiu vyru, dažnai susiduria su skausminga dilema. Yra dvi išeitys: arba kovoti su jo būseną, kas gali tik paskatinti jo gėdos jausmą, arba susimokyti su juo bandant depresiją sumenkinti, o šis kelias tikrai nežada palengvėjimo. Vyrų depresija, kuri yra ir kritikuotina, ir gėdinga, dažniausiai praspūsta pro mūsų akis: ją ignoroja ir patys vyrai, ir juos supantys žmonės. O vis dėlto šis užslėptas pusiausvyros sutrikimas turi didžiulį poveikį.

Skaičiuojama, kad kasmet su depresija susiduria vienuolika milijonų žmonių. Dėl depresijos prarasto produktyvumo ir gydymo išlaidų bendra suma Jungtinėse Amerikos Valstijose skaičiuojama 47 milijardus dolerių per metus. Ši suma prilygsta širdies ligoms gydyti skirtoms lėšoms. Tačiau ši liga dažniausiai nediagnozuojama. Maždaug 60–80 proc. depresija sergančių žmonių niekada nesulaukia pagalbos. Tylos manifestas prieš depresiją verčia suneimti ypač todėl, kad ši liga yra ganėtinai sėkmingai gydoma. Dabartiniais skaičiavimais, 80–90 proc. depresija sergančių žmonių gali pasijusti geriau – jei tik imasi spręsti problemą. Dirbdamas su vyrais ir jų šeimomis patyriau, kad vyrų depresiją sunku nustatyti ne tik todėl, kad nenorime to pripažinti, bet ir dėl to, kad *vyrams depresija dažniausiai pasireiškia kitaip nei moterims*.

Iš saujelės dalykų, skiriančių moteris nuo vyrų, būtina paminėti tai, kaip abi lytys apsieina su savo jausmais. Kodėl toks jausmų disbalansas kaip depresija, kuri psichoterapijoje įvardijama kaip *afektinis sutrikimas*, abiejų lyčių asmenims turėtų būti gydoma vienodai, jei daugumą emocinių klausimų sprendžiame skirtingai? Ir nors daugybei vyrų depresija pasireiškia panašiai kaip moterims, dar daugiau yra vyrų, kuriems depresija pasireiškia mažiau atpažįstamais būdais, kurie lieka nepastebėti, netinkamai suprasti, bet vis tiek pridaro daug žalos. Kokios gi yra tos specifinės vyrų depresijos formos? Kokios yra jų priežastys? Ar ligos etiologija\* abiem

\* Ligos etiologija yra jos priežastis arba kilmė. Čia ir toliau – vert. past.

lytims yra vienoda? Manau, kad ne. Vyrų ir moterų depresijos išraiška skiriasi, todėl skirtingos ir jos priežastys. Mūsų kultūroje tradicinė lyčių socializacija iš berniukų ir mergaičių reikalauja nuslopinti tam tikras asmenybės dalis ir „susidvejinti“. Mergaitėms leidžiama reikšti emocijas ir puoselėti ryšius. Bet jos sistemingai kreipiamos nevystyti visuomeninės, savęs teigimo savasties (*assertive self*) – ji dažnai vadinama „balsu“ arba „nuomone“, ir jos nereikšti. Ir atvirkščiai – berniukai stipriai skatinami vystyti visuomeninę savęs teigimo savastį, bet jiems sistemingai trukdoma laisvai reikšti emocijas ir ugdytis įgūdžius megzti bei vertinti glaudžius ryšius. Feministinės pakraipos mokslininkai (-ės) ir tyrėjai (-os) jau keletą dešimtmečių išsamiai pasakoja apie prievartą, nukreiptą prieš mergaičių vystymąsi, ir kartais pražūtingas pasekmes, kai mergaitės praranda vientisą, autentišką savastį. Metas įsisąmoninti, kaip tas pats procesas veikia berniukų ir vyrų gyvenimą.

Dabartiniai tyrimai aiškiai rodo, kad neatsparumas depresijai tikriausiai yra genetiškai paveldimas. Tam tikras chromosomų derinys lemia, kad jį turintis berniukas arba mergaitė bus labiau linkę sirgti šia liga. Tačiau tam, kad ja susirgtumėte, vien biologinio polinkio dažniausiai neužtenka. Depresiją sukelia aplinkybių derinys: ne tik paveldėtas polinkis, bet ir psichologinė žala. Ir būtent čia didelis vaidmuo tenka socialinės lyties klausimams. Tradicinė socializacija žalinga tiek mergaitėms, tiek berniukams – abi lytys nuo to kenčia savaip. Mergaitės, o ir moterys linkusios prisiimti (internalizuoti) skausmą. Jos kaltina save ir sugeria kančią. Berniukai, vėliau – ir vyrai skausmą išreiškia išorėje (eksternalizuoja); jie dažniau jaučiasi puolami ir engiami ir yra daug labiau linkę kančią išreikšti per veiksmą. Hospitalizuotų psichiatrijos pacientų vyrų smurto atvejų yra daug daugiau nei moterų; moterys lenkia vyrus savęs žalojimu. Vyrų polinkis eksternalizuoti, o moterų – internalizuoti, pasireiškiantis lengvomis ir sunkiomis formomis, verčia sunerimti ir slopina abiejų lyčių gebėjimą megzti nuoširdžius ry-

šius. Prisiimdama skausmą sau, depresija serganti moteris tampa silpnesnė, tai iškreipia jos gebėjimą bendrauti atvirai. Depresija sergančio vyro polinkis perkelti skausmą išorėn ne tik riboja gebėjimą atsiverti. Dėl to padidėja tikimybė, kad jis kels psichologinę grėsmę kitiems. Pernelyg dažnai įskaudintas (įsiskaudinęs) berniukas užaugęs ima skaudinti kitus ir verčia artimuosius išgyventi kančią, kurią yra savyje paneigęs. O negydoma vyrų depresija dažniausiai perduodama palikuonims. Taip nutiko ir mums su tėvu. Į tokią pačią situaciją buvo patekęs ir Deividas Inglsas su šeima, kai pradėjome kartu dirbti.

---

– Kas atsitinka sukryžminus teisininką, disleksiką ir virusą?

Teisininkas Deividas patogiai įsitaiso įprastoje savo vietoje – mano biuro fotelyje.

Nei jo žmona Elena – irgi teisininkė, įpusėjusi penktąją dešimtį, nei jų septyniolikmetis sūnus Čadas nerodo jokio susidomėjimo. Elena žvelgia šiek tiek virš kairiosios vyro ausies. Nežiūrėdama į jį, paprasčiausiai pasako:

– Ne, Deividai.

Kurį laiką mes visi sėdime prislėgti nepatogios tylos. Deividas – vidutinio amžiaus aukštas aptukęs vyriškis atviru tamsiu veidu ir retėjančiais juodais plaukais – draugiškai žvelgia į mane. Elena sėdi priešais vyrą, smulkiu raumeningu kūnu nusigręžusi nuo jo kiek įmanoma toliau. Išstypėlis Čadas mūvi plačias kelnes ir vilki marškinėlius. Jis užsideda Džono Lenono (Johno Lenono) stiliaus akinius nuo saulės metaliniais rėmeliais ir sėdėdamas kėdėje nusisuka į sieną.

– Nusiimk akinius, – sumurma Deividas Čadui, o šis nekreipia į jį dėmesio.

Kol Deividas spokso į Čadą, Elena dar kartą patikina, kad Deividas išties labai geras, atidus, dėmesingas tėvas.