



M. Scott Peck

Rruga në të cilën rrallë shkohet

Pjesa I dhe II

*për Enon
Suksese: (C)
nga Horta
Bouch*



albas

Titulli i origjinalit:

Scott Peck

THE ROAD LESS TRAVELLED

Botuesi i parë

Simon Schuster, inc.

New York

Copyright 1978 by M. Scott Peck

Botues:

Latif AJTULLAI

Rita PETRO

Redaktore:

Natasha PEPIVANI

Grafika:

Eva KUKALESHI

Fotot e përdorura janë vepra të skulptorit George Segal

© Albas, 2006

Ribotim, 2012

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara.

Shtypur në shtypshkronjën:



Shtëpia Botuese Albas

Në Tiranë: Rr. "Budi", Pall. "Classic Construction", zyra nr. 2

Tel/Fax: ++355 42379184

e-mai: info@albas.al

Në Tetovë: "Rruga e Ilindenit", nr. 105

Tel: ++389 44 344047

e-mai: albas_te@yahoo.com

Në Prishtinë: Rr. "Rexhep Mala", nr. 47

Tel ++377 138 223632

e-mai: albas_pr@yahoo.com

Enri Shehu

libër për ngritjen shpirtërore...

Përktheu: LATIF AJRULLAI

Parathënie

Libri i psikanalistit bashkëkohës Skot Pek *Rruga në të cilën rrallë shkohet* është nga më të lexuarit sot në botë. Njerëzit kanë gjetur në të një analizë të vërtetë dhe të sinqertë për ngritjen shpirtërore të vetvetes. Ky libër, më mirë se një duzinë ilaçesh, mund ta ndihmojë e ta lehtësojë secilin prej nesh për të bërë një zgjedhje sa më të drejtë, veçanërisht, kur gjendemi në udhëkryq. Para se ta përgatisnim librin, unë dhe kolegët e mi, menduam që ky botim do të ishte veçanërisht i vlefshëm për lexuesin shqiptar, i cili nuk e ka patur asnjëherë mundësinë dhe kulturën për të kërkuar trajtim terapeutik.

Autori përpiket të jetë sa më objektiv dhe korrekt në trajtimin e temave të mëdha si *Dashuria* apo *Dhimlja*, të cilat i fokuson jo vetëm në dritën e shkencës psikologjike, por futet dhe në trajtime filozofike, sociologjike, teologjike, madje dhe poetike, duke i shkrirë të gjitha këto në përvojën jetësore të vetvetes dhe të rrethit ku ai jeton. Vetë titulli i librit është sa sugjerues, aq edhe joshës; ai të fton në një rrugë, nëpër të cilën vërtetë shkohet shumë rrallë, por me mbështetjen, përkrahjen, sinqeritetin dhe dashurinë që të ofron ky autor bashkëkohës, mund ta bëjë lexuesin të jetë dhe ai, papritur, pjesëmarrës në rrugën e ngritjes së vet shpirtërore. Për Skot Pekun, por dhe për njerëz të tjerë që mendojnë dhe jetojnë si ai, *Dashuria* dhe *Puna* janë gjërat më të shenjta dhe të vetmet udhëheqëse, që të çojnë në rrugën për arritjen e lumturisë së vetvetes dhe të të tjerëve.

Më tepër se gjithçka dhe mua më shtyu *Dashuria* që të marr për herë të parë rrugën e përkthyesit dhe të nxjerr në gjuhën shqipe këtë vepër të njohur në shumë vende të botës.

L. A.

Disiplina

Problemet dhe dhimbja

Jeta është e rëndë. Kjo është një e vërtetë e madhe. Një e vërtetë nga më të vërtetat. Nëse një herë e ndiejmë këtë të vërtetë të madhe, ne mund ta tejkalojmë atë. Kur e kuptojmë se jeta është e rëndë dhe e pranojmë si të tillë, atëherë ajo fillon me të vërtetë të jetë e vështirë, por prej këtij momenti ky fakt na bëhet i parëndësishëm.

Shumica nuk e kupton tërësisht këtë të vërtetë. Në vend të kësaj, njerëzit pak a shumë vajtojnë pandërprerë se si vështirësitë e tyre janë të veçanta dhe se si instiktivisht ato bien vetëm mbi ta, mbi familjen, fisin, klasën, kombin, madje dhe racën e tyre.

Jeta paraqet para nesh një tërësi problemesh. Atëherë ne duhet të vajtojmë, apo t'i zgjidhim ato dhe t'i mësojmë fëmijët tanë që t'i zgjidhin?

Disiplina është mjeti kryesor për zgjidhjen e problemeve jetësore. Pa të nuk mund të realizojmë asgjë.

Me një dozë të caktuar disipline, ne bëjmë zgjidhje të pjesshme të problemeve. Me disiplinë totale i zgjidhim të gjitha problemet tona.

Ajo që e bën të vështirë jetën është, se procesi i ballafaqimit me problemet dhe mënyra e zgjidhjes (tejkallimit) së tyre është e dhimbshme. Problemet pavarësisht se nga cilat burime vijnë, provokojnë dhimbje, mjerim, fajësi, tronditje, vuajtje apo keqardhje. Këto janë ndjenja të pavullnetshme, shpeshherë të papëlqyera dhe ndonjëherë ua kalojnë edhe dhimbjeve fizike. Për shkak të dhimbjeve që na shkaktojnë ballafaqimet me situata të caktuara, këto të fundit i quajmë shpesh probleme. Jeta paraqet para nesh një pafundësi problemesh dhe njeriu mendon se në jetë ka më shumë vuajtje se sa gëzime.

Por jeta merr kuptim gjatë procesit të ballafaqimit

¹ E para nga "Katër të vërtetat e shenjta", sipas Budës, është se "Jeta është vuajtje".

dhe të zgjidhjes së problemeve. Problemet zakonisht qëndrojnë në një vijë të mprehtë ndërmjet suksesit dhe humbjes. Ato gjallojnë te ne guximin dhe shkathtësinë. Për shkak të problemeve ne aftësohemi nga ana mendore dhe shpirtërore. Nëse dëshirojmë të nxisim zhvillimin dhe guximin shpirtëror te të tjerët, ne duhet të provokojmë dhe të rigjallërojmë aftësinë e tyre për zgjidhjen e problemeve. Kjo është një lloj si në shkollë, kur iu japim fëmijëve probleme për të zgjidhur.

B. Frenkin ka thënë:

"Ndodhitë që të lëndojnë, janë edukative".

Kjo është një nga arsyet, që njerëzit e shkathët mësohen të mos tronditen, por të ballafaqohen lehtë me problemet dhe me dhimbjet që shkaktohen prej tyre.

Shumica prej nesh nuk janë aq të shkathët. Të frikësuar nga dhimbja e cila shoqëron problemin, në njërën apo tjetrën formë, ne mundohemi t'iu largohemi apo t'iu shmangemi atyre. I zvarritim ato me qëllim apo me shpresë se mund të largohen vetvetiu. I injorojmë, i harrojmë dhe shtiremi sikur nuk ekzistojnë. Përdorim drogë dhe alkool, që t'i kapërcejmë sa më lehtë që të jetë e mundur, dhe mundohemi të harrojmë shkaktarin e vërtetë të dhimbjes.

Kështu, nuk bëjmë gjë tjetër, veçse përpiqemi t'i shmangim problemet, në vend që të ballafaqohemi me to. Mundohemi që t'iu ikim, në vend që t'i vuajmë ato deri në fund. Prirja për t'iu shmangur problemeve dhe vuajtja emocionale që ato shkaktojnë, është baza kryesore e sëmundjeve psikike.

Të gjithë, pak a shumë, e zotërojmë këtë tendencë dhe, mbase të gjithë jemi pak a shumë mentalisht të sëmurë. Ndonjëri nga ne mund të shkojë deri në një kufi aq të çuditshëm, sa t'iu shmanget krejtësisht të gjitha problemeve dhe vuajtjeve që ato shkaktojnë, duke humbur atë që është më pranë së vërtetës apo së mirës në jetën e tij. Për të gjetur rrugëdalje më të lehta këta njerëz

gjejnë strehim në botën e ndërlikuar të fantazive dhe të ëndrrave, e cila shpeshherë s'ka asgjë të përbashkët me realitetin. Karl Jung këtë e shpreh kështu:

Ky zëvendësim, në fund të fundit, është ndonjëherë më i dhimbshëm se sa vetë vuajtja, së cilës ne synojmë t'i shmangemi. Kështu neuroza *"Neuroza gjithmonë bëhet vetvetiu problemi kryesor. zëvendëson vuajtjen Besnikët e formës (anës së jashtme) legjitime."* më shpesh mundohen t'i shmangen kësaj dhimbjeje dhe problemi, që iu del përsëri në sipërfaqe, më pas do t'iu kalojë shtresë-shtresë në neurozë.

Për fat, ka disa njerëz, të cilët zotërojnë kurajon që të ballafaqohen me neurozën e tyre dhe me ndihmën e psikoterapeutit, mësohen të ballafaqohen me vuajtjen e vërtetë. Kur i shmangemi vuajtjes së vërtetë që të çon në ballafaqim me problemet, ne njëkohësisht i shmangemi zhvillimit tonë mendor, i cili të çon në zgjidhjen e problemit. Për këtë arsye sëmundjet mendore pengojnë vetë zhvillimin tonë shpirtëror.

*Pa shërim shpirti
i njeriut fillon të
avullohet.*

Është e nevojshme që te ne dhe te fëmijët tanë të krijohet një sistem për zhvillimin tonë shpirtëror dhe mendor. Më këtë dua të them,

se ne duhet të mësojmë veten dhe fëmijët tanë që të shijojnë vlerën e vuajtjes, si një domosdoshmëri për t'u ballafaquar me problemet dhe dhimbjet që ato shkaktojnë.

Më lart u tha se disiplina është arma bazë për zgjidhjen e problemeve jetësore. Ky mjet është teknika e vuajtjes, me anën e të cilit përjetojmë dhimbjen e problemeve dhe kuptojmë se si mund t'i përballojmë dhe t'i zgjidhim në mënyrë të suksesshme këto probleme.

Kur vetveten dhe fëmijët i mësojmë me disiplinë, ne njëkohësisht i mësojmë ata dhe veten si të vuajmë dhe si të kalitemi. Cilat janë në të vërtetë këto teknika

të vuajtjes, këto metoda për përjetime konstruktive të dhimbjeve, të cilat unë i quaj disiplinë?

Janë katër të tilla:

- Zgjatja e kënaqësisë
- Pranimi i përgjegjësisë
- Përkushtimi ndaj së vërtetës (realitetit)
- Balancimi.

Siç do ta shohim, këto nuk janë metoda të vështira dhe për aplikimin e tyre nuk duhet ndonjë stërvitje e veçantë, përkundrazi, gati të gjithë fëmijët mësohen me to para se të mbushin dhjetë vjeç. Pra, problemi nuk qëndron në ndërlikueshmërinë e tyre, por në mungesën e vullnetit për t'i zbatuar ato. Kryetarët e shteteve dhe mbretërit shpesh i harrojnë këto metoda të thjeshta dhe arrijnë deri atje sa të pësojnë ndryshime dhe në karakter. Nëpërmjet këtyre metodave njeriu mundësohet të ballafaqohet me dhimbjen dhe jo t'i shmanget asaj.

Nëse dikush dëshiron t'i largohet vuajtjes legjitime, atëherë ai i shmanget aplikimit të këtyre metodave. Në kapitullin që vijon pas analizës së çdo metode në veçanti, do të flasim për vullnetin që duhet zotëruar dhe që ka lidhje të drejtpërdrejtë me dashurinë.

Zgjatja e kënaqësisë

Para ca kohësh një financiere, në moshën tridhjetëvjeçare, u paraqit te unë duke u ankuar se kishte disa kohë që e zvarriste punën. Ne analizuam ndjenjat që ushqente ajo ndaj autoritetit në përgjithësi dhe, veçanërisht, ndaj prindërve; studiuam qëndrimin e saj ndaj punës dhe suksesit, raportet e tyre me jetën bashkëshortore, identitetin seksual, dëshirën e kënaqësisë me burrin dhe të frikës së saj ndaj kompetencës së burrit. Por me gjithë këtë punë të lodhshme analitike nga të dyja palët, ajo vazhdoi të jetë jo e rregullt në punë. Më në fund,

vendosëm të ballafaqohemi me problemin:

"I doni ëmbëlsirat?" - e pyeta unë.

"Po," - u përgjigj.

"Cilën pjesë të ëmbëlsirës pëlqeni më shumë - e pyeta më pas - Ëmbëlsirën apo kremin?"

"Oh, kremin, sigurisht," - u përgjigj me entuziazëm.

"Si e hani ëmbëlsirën?" Pas kësaj pyetjeje, e ndjeva veten si psikiatri më trap në botë.

"Unë më parë ha kremin," - u përgjigj.

Nga mënyra se si ajo e hante ëmbëlsirën, kaluam në analizën e shprehive të saj në punë. Dhe, siç e parandjeva, ajo çdo ditë merrej me punët e lehta dhe gjashtë orët e tjera mendonte se si do të fillonte punën e vërtetë. I propozova ta detyronte veten që në fillim të mbaronte pjesën e vështirë të punës, pastaj t'i kalonte me kënaqësi gjashtë orët e tjera, që ishin më të lehta. Ia vlente një orë mundim në krahasim me gjashtë orët e tjera kënaqësi. U pajtua me mua dhe, meqenëse ishte grua me vullnet të madh, filloi të hiqte dorë nga mënyra e vjetër.

Zgjatja e kënaqësisë është procesi i planifikimit të vuajtjeve dhe të kënaqësive në jetë. Pra, më parë përballohem me vështirësitë për t'i kapërcyer ato dhe kështu i krijojmë vetes kushte për kënaqësi. Kjo është e vetmja mënyrë për një jetë normale.

Këtë mënyrë apo proces të organizimit, shumë fëmijë e mësojnë herët në jetë, ndonjëherë dhe në moshën pesë vjeçare. P.sh, kur fëmija luan me shokun e vet, i propozon atij që të ndërrojë rolet. Në fillim i mundëson shokut që të zgjedhë i pari, me qëllim që vetë të kënaqet kur t'i vijë radha. Në moshën gjashtë vjeçare fëmijët, fillimisht, hanë ëmbëlsirën, pastaj kremin. Kjo aftësi e hershme për të zgatur kënaqësinë, vazhdon gjatë arsimit 8-vjeçar, veçanërisht lidhet me krijimin e shprehive për kryerjen e detyrave të shtëpisë. Në moshën dymbëdhjetë vjeçare disa fëmijë ulen për të bërë detyrat pa detyrimin e

prindërve, që të shohin më pas me kënaqësi televizor.

Në moshën pesëmbëdhjetë apo gjashtëmbëdhjetë vjeçare një sjellje e tillë është normale. Ndonëse shumica e zotëron aftësinë e zgjatjes së kënaqësisë, disa prej adoleshentëve nuk e kanë këtë aftësi. Këta janë nxënësit problematikë. Edhe pse kanë një inteligjencë mesatare apo mbi mesataren, ata marrin nota të dobëta ngaqë nuk punojnë; shpesh herë i lënë orët e mësimi apo nuk shkojnë fare në shkollë; janë impulsivë dhe ky impulsivitet përfshin tërë jetën e tyre; shpeshherë provokojnë zënka, përdorin drogë dhe futen në konflikt me policinë. Motoja e tyre është: Kënaqu tani, paguaj më vonë!

Kështu prindërit e tyre mendojnë se ata kanë nevojë për psikolog apo për trajtim psikoterapeutik. Në shumicën e rasteve ndërhyrja është e vonuar. Këta adoleshentë kundërshtojnë çdo ndërhyrje, madje dhe kur me ta veprohet me shumë ngrohtësi apo miqësi nga ana e psikologut. Ky kundërshtim është aq i fortë, sa e bën të pamundur procesin psikoterapeutik. Kur vijnë për terapi, ata i largohen krejt asaj çka është e vështirë për ta, por e rëndësishme. Në përgjithësi përpjekja për ndërhyrje përfundon me dështim dhe këta fëmijë lënë shkollën që të vazhdojnë një rrugë, e cila shpeshherë mbaron në martesë katastrofike, në spitale psikiatrike apo në burg.

Pse ndodh kështu?

Shumica e adoleshentëve e zhvillon aftësinë e zgjatjes së kënaqësive, kurse një numër i vogël njerëzish nuk e fitojnë këtë aftësi deri në fund të jetës. Përgjigjja nuk është e panjohur shkencërisht. Këtu hyn dhe faktori gjenetik. Shumë elemente të çojnë në mënyrën se si ndikojnë prindërit te fëmijët.

Prindërit konsiderohen si shkaktarët kryesorë në pasojat e jetës së fëmijëve të tyre.

Mëkatet e prindërve (të babait)

Nuk mund të themi se në familjet e fëmijëve të padisiplinuar nuk ekziston ndonjë lloj disipline prindërore. Këta fëmijë janë akuzuar rreptë gjatë tërë moshës fëmimore; janë rrahur dhe keqtrajuar për gabime shumë të vogla. Kjo sjellje është shumë e dëmshme, pasi është disiplinë e padisiplinuar, sepse vetë prindërit janë të padisiplinuar. Ata mund të zihen dhe të shahen para fëmijëve pa u përmbajtur; janë të pakujdesshëm; premtojnë lehtë dhe nuk i mbajnë premtimet; jeta e tyre është shpeshherë kaotike, duke e bërë të pamundur përpjekjen për të rregulluar jetën e fëmijëve. Nëse babai rreh rregullisht nënën, ç'kuptim ka që nëna të rrahë të birin pse ai ka keqtrajtuar të motrën? Ç'kuptim ka t'i flasë që ai të përmirësojë sjelljet e veta?

Meqenëse në fëmijëri nuk e kemi aftësinë e krahasimit, prindërit për ne janë krijesa hyjnore.

Kur prindërit bëjnë diçka, këtë fëmijët e kuptojnë si mënyrën e vetme për të bërë diçka. Nëse fëmija çdo ditë e sheh prindin e tij të disiplinuar, me autoritet e të përmbajtur, që është i aftë të organizojë jetën e vet, atëherë ky fëmijë do ta pranojë këtë sjellje me krejt unin e tij, si të vetmen mënyrë të jetesës. Por nëse ai çdo ditë sheh që prindërit e tij jetojnë në mënyrë të padisiplinuar, do ta pranojë këtë si të vetmin model jetese.

Nga shembujt e jetës, më kryesore nga të gjitha është përvoja e dashurisë. Shumë rrallë mund të ndodhë që fëmijët e disiplinuar të jenë nga familje me jetë kaotike, paçka se dhe te ato përkohësisht apo ngandonjëherë, ka dashuri të sinqertë. Përkundrajt kësaj, ka dhe raste të familjeve ku prindërit merren me ndonjë profesion, si mjekësia, drejtësia apo ndonjë punë tjetër humanitare dhe jetojnë një jetë shumë normale, që nxjerrin në jetë fëmijë të padisiplinuar, të destabilizuar dhe destruktivë,

njëlloj si fëmijët e familjeve të varfëra dhe kaotike.

Në fund të fundit, dashuria është ajo që mund të na shpjegojë gjithçka. Misterin e dashurisë do ta analizojmë më vonë. Por për shkak të kontekstit, nuk do të ishte keq që ta analizojmë dashurinë në raport me disiplinën.

Kur duam diçka, që për ne është shumë e rëndësishme, i përkushtohemi asaj me gjithçka; kujdesemi së tepërmi dhe kënaqemi me të. Paramendoni një adoleshent që është i dashuruar me automjetin e tij: sa kohë i përkushtohet për ta mirëmbajtur; sa shumë mahnitet e kënaqet duke e kundruar etj, etj. Ose mendoni ndonjë të moshuar në oborrin e vet, ku kalon orë të tëra duke u marrë me plehërimin, prerjen dhe rregullimin e pemëve dhe të luleve; sa i hutuar dhe i mahnitur është kur shikon se si rriten ato. Njëlloj është dhe me fëmijët. Nëse i duam, duhet të përkujdesemi për ta me gjithë unin tonë, pa ë llogaritur kohën.

Disiplina e mirë kërkon kohë. Kur nuk kemi kohë për fëmijët tanë dhe nuk iu përkushtohemi atyre aq sa duhet, ne nuk mund të jemi të vetëdijsëm për momentin kur ata na kërkojnë ndihmë. Është e rëndësishme që kjo nevojë e tyre për të arritur te disiplina, duhet të na futet neve në tru, sepse duke mos e vërejtur, e kemi shumë më të lehtë të shprehemi kështu: "Unë nuk kam kohë të merrem me gjëra të tilla" ose marrim masa të rrepta për shkak të sjelljes së tyre jo të mirë duke përdorur një disiplinë të dhunshme. Nxitemi më kollaj nga inati, sesa nga qëllimi për të analizuar problemin dhe për të gjetur se cilin lloj të disiplinës do të ishte më mirë të përdornim në rastin konkret.

Prindërit që iu kushtojnë kohë fëmijëve të tyre, e kanë të qartë se në rastet kur fëmijët bëjnë gabime, duhet të reagojnë me vërejtje apo qortime të shoqëruara me plot kujdes. Ata vëzhgojnë pa u vënë re se si e hanë ëmbëlsirën fëmijët e tyre, si mësojnë, si sajojnë gënjeshtra të kota, si iu largohen problemeve me të cilat nuk duan

të ballafaqohen, etj. Këta prindër gjejnë kohë të bëjnë korrigjime të vogla, t'i dëgjojnë fëmijët, t'iu përgjigjen atyre pa përtesë, ndonjëherë dhe duke u pajtuar me ta, duke u dhënë leksione, duke u treguar ngjarje e përralla, duke i përqaftuar, puthur e duke ua rrahur shpinën në shenjë mirësjelljeje dhe tolerimi.

Ky është lloji i disiplinës të cilën e aplikojnë prindërit e kujdesshëm dhe që, në fund të fundit, është superior në krahasim me mënyrën se si sillen prindërit që nuk u ofrojnë dashuri fëmijëve të tyre.

Çka thamë më lart është vetëm fillimi. Nëse iu përkushtohemi fëmijëve duke humbur një kohë të caktuar për të ndjekur problemet dhe nevojat e tyre, kjo kërkon nga ne mundim, pasi na duhet të marrim vendime dhe të vuajmë bashkë me ta, në kuptimin e plotë të fjalës. Fëmijët nuk janë të pandjeshëm për këtë. Ata e vërejnë kur prindërit janë të gatshëm të vuajnë bashkë me ta. Edhe pse nuk e reflektojnë menjëherë këtë mirënjohje, ata mësohen të përballojnë vuajtjen. "Nëse prindërit e mi janë të gatshëm të vuajnë bashkë me mua", - do t'i thonë ata vetes, - "me siguri dhe vuajtja nuk do të jetë aq e rëndë, sepse unë do të jem i përgatitur që do të vuaj". Ky është fillimi i vetëdisiplinës.

Koha dhe cilësia e kohës që iu përkushtohet fëmijëve nga ana e prindërve, tregon se sa shumë prindërit i çmojnë fëmijët. Ndërsa prindërit të cilët nuk kanë kohë të mjaftueshme për fëmijët e tyre, nga dëshira për ta fshehur këtë të metë, mundohen në mënyrë mekanike t'i bindin ata se sa shumë i çmojnë. Këta fëmijë me të vërtetë do të donin të besonin se prindërit e tyre janë të dashur, por në mënyrë instinktive (së brendshmi) e ndiejnë se fjalët e prindërve nuk reflektojnë sjelljen e tyre.

Në anën tjetër, fëmijët e plotësuar me dashuri prindërore, edhe pse në disa çaste ekstreme mund të mendojnë se janë lënë pas dore, e dinë që janë të rëndësishëm për prindërit, dhe, kur këtë e ndiejnë me

krejt unin e tyre, ata s'kanë asnjë dyshim se janë me të vërtetë të çmuar apo të vlerësuar.

Ndjenja e vlerësimit të vetvetes: "Unë jam person i vlefshëm" është thelbësore për shëndetin mendor dhe përbën shtyllën e vetëdisiplinës. Kjo lidhet drejtpërdrejt me dashurinë prindërore. Një bindje e tillë krijohet qysh në fëmijëri, sepse është shumë e vështirë që ajo të plotësohet në moshë madhore. Kur fëmija me ndihmën e dashurisë prindërore mësohet të jetë i vlefshëm, është gati e pamundur që problemet e adoleshencës ta shkatërrojnë këtë frymë.

Vetëdisiplina është provë për t'u kujdesur për veten. Meqë flasim për procesin e zgjatjes së kënaqësisë, të planifikimit dhe të përkushtimit kohor, është e udhës të sqarojmë kuptimin e termit kohë.

Ndjenja e vlerësimit të vetvetes është shtylla e disiplinës, sepse kur ndihesh i vlefshëm, kujdesesh për veten në çdo mënyrë.

Kur e çmojmë vetveten, ne duam që kohën tonë ta shfrytëzojmë në mënyrë produktive. Nëpunësja e financave që e zvarriste punën, nuk e çmonte kohën e saj. Sikur ta çmonte kohën, nuk do të lejonte që ta humbte atë në mënyrë joproduktive dhe të mërzitshme. Nuk është i parëndësishëm fakti që në fëmijëri të gjitha pushimet shkollore ajo i kishte kaluar vetë, pa familjen, ndonëse prindërit kishin paguar mjaft për të. Sikur ata të donin mund të gjenin mjaft kohë të kujdeseshin për të. Kështu, ajo është rritur si një person i pavlerë, që nuk meritonte përkushtim; nuk është përkujdesur për veten dhe nuk e ka çarë kokën për disiplinë. Ndonëse ka qenë grua intelektuale, i kanë munguar udhëzimet më elementare për vetëdisiplinën; i ka munguar besimi i vlerësimit real të vetvetes dhe i të tjerëve për të. Kur ka arritur te problemi i vlerësimit të kohës së saj, i është paraqitur nevoja natyrore për ta organizuar dhe shfrytëzuar maksimalisht kohën e vet.

Fëmija që ka përvojën e dashurisë dhe të përkushtimit prindëror, do të jetë fatlum në jetë, jo vetëm se ai është i mbushur me ndjenjën e besimit, por dhe se ka bindjen e madhe të sigurisë në vetvete.

Të gjithë fëmijët pa përjashtim, tmerrohen nga largimi i prindërve dhe jo pa shkak. Madje kjo frikë krijohet që kur fëmija është gjashtë muajsh, që kur ndien se qëndron si individualitet larg prindërve. Nga një vështrim i tillë i vetvetes, arrihet në përfundimin se individualiteti i fëmijëve është i pafuqishëm dhe i varur nga prindërit dhe nga dëshirat e tyre. Të jetojë i ndarë nga prindërit për fëmijën është e barabartë me vdekjen. Shumë prindër dhe nëse janë të ashpër e të pashkolluar, në mënyrë instiktive e ndiejnë këtë frikë të fëmijëve të tyre dhe mundohen njëqind herë në ditë t'i bindin me shprehjen: "Mami dhe babi asnjëherë nuk do t'ju lënë vetëm. Babi dhe mami do të kthehen menjëherë, nuk vonohemi" etj, etj. Nëse këto fjalë do të shoqërohen me një sjellje të butë e bindëse, fëmija deri në pubertet do ta humbasë frikën e braktisjes; do të formojë besimin në vetvete se bota është një vend i sigurtë dhe se asnjëherë mbrojtja nuk do t'i mungojë, nëse ai do të kenë nevojë për të. Me një ndjenjë të tillë sigurie, fëmija është i lirë të zgjasë kënaqësinë e çdo lloji, duke qenë i vetëdijshëm se kënaqësitë që lidhen me familjen, gjithmonë janë në dispozicion të tij.

Për fat të keq, shumica e njerëzve nuk e kanë këtë fat. Një numër i madh fëmijësh mbeten vetëm; në raste vdekjesh të prindërve apo të braktisjes nga ana e tyre; të moskujdesjes apo nga mungesa e vullnetit të prindërve për t'iu përkushtuar atyre kohë. Fëmijët e tjerë që nuk janë të braktisur nga prindërit, asnjëherë nuk e kuptojnë apo nuk e pranojnë se kjo mund të ndodhë. Disa prindër, duke e ditur këtë, për ta vendosur më lehtë disiplinën, përdorin kanosjen apo kërcënimin. Shprehja më e përdorur është kjo: "Nëse nuk bën atë që të them

unë, nuk do të të dua më dhe ti e kupton vetë se çdo të thotë kjo". Pra, do të thotë braktisje, vdekje. Këta prindër e kushtëzojnë dashurinë nëpërmjet kontrollit e epërsisë që kanë mbi fëmijët e tyre. Për këtë arsye fëmijët e këtyre prindërve janë shumë të frikësuar për të ardhmen e tyre. Fëmijët e braktisur psikikisht apo fizikisht nga prindërit, rriten me bindjen se bota është një vend i pambrojtur dhe i pasigurtë dhe ata nuk janë të gatshëm, që në momente të caktuara t'iu largohen kënaqësive të vogla për hir të kënaqësive më të mëdha apo për hir të sigurisë të së ardhmes, sepse për ta ajo është e panjohur dhe i tremb.

Si përfundim, fëmijët që të mund të zhvillojnë aftësinë e zgjatjes së kënaqësisë, patjetër duhet të kenë prindër të vetëdisiplinuar, që të edukojnë tek ata ndjenjën e vlerësimit të vetvetes, si dhe një shkallë besimi në sigurinë e vetekzistencës së tyre. Kjo arrihet me rrugën e vetëdisiplinës dhe të dashurisë së vërtetë prindërore, si dhe të përkushtimit prindëror. Këto janë dhuratat më të vlefshme që mund t'ua dhurojnë prindërit fëmijëve të tyre. Nëse fëmijët nuk i marrin këto nga prindërit, me siguri ata do t'i marrin ato nga burime të tjera. Por në këto raste, ky proces paraqet një rrugë shumë të vështirë, e cila rrallë mbaron me sukses.

Zgjidhja e problemeve dhe koha

Pasi u morëm shkurtimisht me mënyrën se si ndikon mungesa dhe prania e dashurisë prindërore në zhvillimin e vetëdisiplinës në përgjithësi, dhe në zgjatjen e kënaqësisë në veçanti, tani do të vështrojmë disa çështje të rëndësishme si p.sh.: përse zgjatja e kënaqësisë ndikon në jetën e shumicës së njerëzve të moshuar. Ndonëse shumica prej nesh e zhvillon aftësinë e zgjatjes së kënaqësisë që nga arsimimi i mesëm dhe ai i lartë deri në një moshë pjekurie, përsëri gjatë kësaj periudhe ngritja

jonë nuk është e përkryer dhe e kompletuar. Tregues i kësaj është aftësia apo paaftësia jonë në zgjidhjen e problemeve jetësore.

Kur mbusha 37 vjeç unë mësova të rregulloj disa sende. Më përpara krejt përpjekjet e mia që të rregulloja tubacionin e plasur në shtëpi, ndonjë lodër të fëmijëve apo të montoja mobiljet në bazë të skemës, mbaronin pa sukses. Edhe pse arrita të mbaroj fakultetin e mjekësisë dhe të mbaj familjen me të ardhurat e mia si një psikiatër shumë i suksesshëm, e shihja veten idiot në lidhje me mekanikën dhe besoja se më mungonte një veti kryesore apo ishte një mallkim i natyrës, që nuk më kishte dhënë ndonjë cilësi mistike për t'u marrë me mekanikën.

Mirëpo një ditë, gjatë një mbasditeje pranverore, takova fqinjin tek rregullonte makinën e kositjes së barit. Mbasi e përshëndeta i thashë: "Ju kam zili. Asnjëherë nuk më ka ardhur doresh të rregulloj diçka të tillë". Pas një vështrimi të shkurtër, fqinji ma ktheu: "Kjo ndodh, sepse ju nuk i kushtoni kohë kësaj gjëje". Vazhdova shëtitjen, por tani dhe më konfuz se më parë, nga shija që më la përgjigjja aq e rëndomtë e komshiut. "Mendon se ai ka të drejtë?!" - i thoja vetes. Megjithëse nga ajo ditë kaloi shumë kohë, mua më ngeli i ngulitur në tru konstatimi i fqinjit. Ideja se për të ndrequr një defekt të vogël, duhej t'i përkushtoja atij më shumë kohë, u bë realitet. Një ditë, një pacientes sime i ishte prishur freni kur kishte parkuar. U detyrova të shtrihesha në kabinën e parë të makinës dhe e vendosa trupin në një pozicion të atillë që të ndihesha sa më rehat. Pastaj i qetë nisa të vështroj se si ishte situata. Fillimisht vështroja vetëm një ngatërresë kabllorsh dhe gypash që nuk kishin asnjë domethënie për mua. Gradualisht nisa të përqëndrohem në mekanizmin që lëviz frenat. E gjeta pjesën që pengonte frenin për të lëvizur. Mbasi e largova me kujdes prej andej, problemi u zgjidh. U bëra mjeshtër i mekanikës!

Në të vërtetë unë nuk kisha kohë t'i përkushtohesha

mësimin të kësaj mjeshtërie, që do të më mundësonte t'i rregulloja krejt defektet që mund të më ndodhnin, sepse jeta ime i ishte përkushtuar mjekësisë. Prandaj unë edhe sot e kësaj dite vrapoj tek mekaniku i parë, kur kam probleme të tilla. Por ama, tani nuk mendoj kurrëse se kam ndonjë të metë natyrore, gjenetike apo ku di unë se çfarë. Unë mësova një gjë të rëndësishme se çdo njeri, nëse nuk ka ndonjë defekt mendor, mund të zgjidhë çdo problem, mjafton të gjejë kohë dhe t'i përkushtohet atij.

Prandaj është kaq i rëndësishëm konstatimi se shumë njerëz nuk gjejnë kohë të mjaftueshme për zgjidhjen e problemeve jetësore, intelektuale, shpirtërore apo shoqërore, njëlloj si unë që nuk gjeja kohë për mekanikën. Para se të arrija në këtë konstatim, unë mjafton të futja kokën në tabelën ku gjendeshin frenat e automjetit, largoja disa kablllo pa e ditur fare se ç'ishin, dhe kur e kuptoja se nuk vinte prej kësaj asnjë rezultat, dorëzohesha duke thënë: "Kjo i kapërcen aftësitë e mia"! Si përfundim, del se shumica prej nesh i krijon vetes gjithnjë ndonjë problem, pa qenë në çdo rast i tillë.

Nëpunësja financiere që përmendëm, është e përkushtuar, e sjellshme, por pa shpresa në jetë. Nënë e dy fëmijëve të vegjël, ajo ka qenë mjaft e kujdesshme që të vërejë çdo lloj problemi emocional te fëmijët e saj. Mirëpo ajo i ka ikur aplikimit të metodës së duhur: ose i ka detyruar fëmijët me urdhër të prerë të lënë gjithë ushqimin dhe të shkojnë herët në shtrat, pavarësisht se nuk ka qenë ky problemi, ose është dorëzuar dhe ka ardhur drejt e te unë, duke u ankuar. "Kjo i kapërcen mundësitë e mia. Çfarë të bëj?"

Kjo grua me mendje të thellë dhe analitike, që kurrë nuk e ka zgjatur kënaqësinë, ka qenë e aftë të zgjidhë problemet e saj në punë. Po nga ana tjetër, e ballafaquar me problemet familjare, sillet sikur të mos ketë asnjë fije intelligence.

Problemi qëndron te koha. Kur ishte e vetëdijshme për ndonjë problem të vetin familjar, gruaja brengosej aq shumë, saqë me çdo kusht mendohej të gjente zgjidhje momentale, që të mos kishte mundësi të analizonte gjendjen e saj. Zgjatja e problemit për të ka qenë kënaqësi, por familjen e ka çuar në gjendje kaotike. Për fat, rregullsia në terapinë psikike, e ka mundësuar atë që të disiplinohet dhe të analizojë hollë-hollë problemet familjare për të gjetur zgjidhje të përshtatshme dhe efektive.

Nëpunësja financiare mund të jetë secili prej nesh. Cili prej nesh mund të thotë se në familjen e vet i ka kushtuar aq kohë sa duhet fëmijëve të tij dhe problemeve të tyre? Cili prej nesh është aq i vetëdisiplinuar, saqë i ballafaquar me problemet e tij familjare, asnjëherë nuk është shprehur: “Kjo i kapërcen aftësitë (mundësitë) e mia”?

Në të vërtetë ekziston një gabim i gjithëpranishëm dhe universal në mënyrën e zgjidhjes së problemit: zgjidhja e çastit. Është pikërisht padurimi dhe shpresa që problemi të zgjidhet vetvetiu. Një menaxher tregtar i pamartuar, i cili vinte në një trajtim terapeutik grupor në një vend të vogël, u lidh me një grua të ndarë nga burri (me profesion bankier), i cili ishte anëtar i të njëjtit grup. Menaxheri e dinte që bankieri ishte njeri i ndjeshëm dhe që ndarjen me gruan e kishte përjetuar thellë. E dinte dhe që nuk ishte e ndershme ta mbante të fshehur lidhjen me ish - gruan e tij. Ai e kishte të qartë, se, nëse e merrte vesh bankieri, e vetmja zgjidhje do të qe të pranonte para grupit këtë marrëdhënie dhe me përkrahjen e tyre ta kapërcente sa më lehtë këtë vështirësi. Mirëpo ai nuk ndërmoi asnjë nga këto veprime dhe, kur e vërteta doli në shesh, menaxheri u largua nga terapia. I ballafaquar me grupin dhe i pyetur prej tyre se përse ishte treguar aq i fshehtë, ai u përgjigj: “Shpresoja se me heshtje do të kapërceheshin

vështirësitë. Besoja se nëse prisja gjatë, problemi do të largohej vetvetiu”.

Anëtarët e grupit i treguan qartë menaxherit se problemi i tij kryesor ishte prirja për t'i injoruar apo anashkaluar problemet, me shpresë se ato do të zhdukeshin vetvetiu. Katër muaj më vonë menaxheri u largua nga puna dhe realizoi dëshirën e kahmotshme që të hapte firmë më vete. Grupi u tregua mosbesues ndaj kësaj zgjedhjeje, duke e quajtur një hap jo të mençur para dimrit, por menaxheri i bindi të gjithë se do të fitonte mjaft të ardhura që të mund të funksiononte firma. Këtu dhe ngeci. Në muajin shkurt njoftoi se do të ndahej nga grupi dhe se nuk kishte para të mjaftueshme për të vazhduar terapinë, pasi firma kishte falimentuar dhe atij do t'i duhej të vraponte pas ndonjë pune tjetër. Gjatë pesë muajve munda të rregullonte vetëm tetë pjesë mobiljesh. Kur e pyetën se përse nuk kishte kërkuar më herët punë, ai u përgjigj: “Para gjashtë muajve e pashë se isha pa para, por nuk desha ta besoja që do të arrija deri këtu. Në fakt kjo nuk ishte dhe aq alarmante, por ja që tani është”. Pra, ai nuk i merrte parasysh vështirësitë e veta. Dalëngadalë e kuptoi se asnjëherë nuk do të mund të gjente zgjidhje, nëse nuk ballafaqohej me problemin, madje as me ndihmën e krejt terapeutëve të botës.

Kjo prirje për të ikur nga problemet është thjesht manifestim i pamundësisë për të zgjidhur kënaqësinë. Ballafaqimi me problemet, para se ne të na detyrojnë rrethanat, do të thotë të heqësh dorë nga një kënaqësi e çastit apo nga një diçka më pak e dhimbshme dhe të pranosh diçka që për momentin është më e vërtetë e dhimbshme. Kështu, ne pajtohemi me dhimbjen duke pritur të vijë kënaqësia e zgjidhjes, në vend që të kënaqemi me një zgjidhje të çastit, e cila të çon në një vuajtje të vërtetë në të ardhmen.

Problemet nuk humbasin. Ato patjetër duhen zgjidhur, përndryshe bëhen pengesa të mëdha në rritjen dhe zhvillimin tonë shpirtëror.

Menaxheri tregtar, i cili i injoronte aq dukshëm problemet, ishte i papjekur emocionalisht apo psikikisht, por papjekuria dhe primitivizmi i tij gjenden, pak a shumë, te secili prej nesh. Një gjeneral i madh ushtarak në një rast si ky, më tha: "Problemi më i madh në këtë ushtri, por sigurisht dhe në çdo organizatë, është se shumica e udhëheqësve rrinë dhe i vështrojnë problemet në punë, duke mos ndërmarrë asgjë, sikur ato do të largohen vetë, nëse nuk merren me to për një kohë të gjatë. Gjenerali nuk fliste kështu për njerëz

Prindërit janë udhëheqës (organizatorë) edhe pse shumë prej tyre janë të papërgatitur për këtë rol.

me prapambetje mendore apo për jo normalët. Ai fliste për gjeneralët e tjerë apo eprorët e lartë ushtarakë, që ishin njerëz të aftë dhe të ushtruar në disiplinë.

Detyra e prindërve është njëlloj e vështirë si udhëheqja e kompanisë apo e korporacionit. Njëlloj si ushtarakët, shumica e prindërve i vërejnë nga lart problemet e fëmijëve apo konfliktet mes tyre, ndonëse ato mund të zgjatin me muaj apo me vite. Kur vjen koha që duhet të ndërmarrin ndonjë veprim, ata thonë: "Mendonim se këto probleme do të kalonin vetvetiu". Edhe pse fëmijët me të vërtetë kanë probleme që kalojnë me rritjen e tyre, në mjaft raste ndodh e kundërta. Njëlloj si në të gjitha problemet e tjera, edhe këtu qëndron një rregull: sa më tepër të injorohen problemet e fëmijëve, aq më të dhimbshme dhe më të rënda bëhet ato kur dalin në sipërfaqe.

Përgjegjësia

Problemet jetësore duhen zgjidhur. Ky konstatim tingëllon tautologjik apo i paparashikueshëm; edhe pse shumica e njerëzve mendojnë kështu, ata nuk janë në gjendje ta kuptojnë këtë tërësisht. Kjo ndodh se na

mungon vetëdërgjegjësimi për të pranuar përgjegjësinë në problemet tona, para se të fillojmë t'i zgjidhim ato. Problemin nuk mund ta zgjidhim me deklarin: "Ky nuk është problemi im". Nuk mund ta zgjidhim, as nëse presim që dikush tjetër ta zgjidhi atë për ne.

Mund të zgjidhet problemi, vetëm atëherë kur themi: "Ky është problemi im dhe unë duhet ta zgjidh"

Por shumica i shmangen lidhjes me problemin dhe shprehen: "Fajtorë janë të tjerët, rrethanat shoqërore s'janë nën kontrollin tim, prandaj zgjidhja e këtij problemi është punë e atyre njerëzve apo e shoqërisë. Ky nuk është problemi im personal". Ekstremet psikologjike ku arrijnë disa njerëz, vetëm e vetëm që t'iu ikin problemeve të tyre, janë gjendje të mjera dhe komike.

Një epror ushtarak, i shpërngulur në ujëdhësën Okinava, e kishte lënë veten në një gjendje aq të mjerueshme prej alkoolit, sa e dërguan për kontroll në një spital psikiatrik. Në një seancë ai më deklaroi vetë:

"Në Okinavë në mbrëmje s'ke ç'të bësh tjetër, veç të pish".

"A ju pëlqen të lexoni?" - e pyeta unë.

"Oh, sigurisht".

"Atëherë pse në mbrëmje nuk lexoni në vend që të pini?"

"Atje ka shumë zhurmë."

"Përse nuk shkoni në bibliotekë?"

"Biblioteka është shumë larg."

"Sigurisht biblioteka nuk gjendet më larg se lokali ku pini ju?"

"Eh, nuk jam ndonjë lexues i flaktë. Leximi nuk më intereson shumë."

"E adhuron peshkimin?"

"Po, sigurisht."

"Pse nuk merreni me peshkim në vend që të pini?"

"Sepse punoj tërë ditën."

"Pse nuk bëhet peshkim natën?"

“Jo, në Okinavë nuk bëhet peshkim natën.”

“Por, gjithsesi, peshkohet, - i thashë unë. Unë njoh këtu disa shoqata të cilat peshkojnë natën. Doni t’ju bashkoj me ta?”

“Në të vërtetë unë nuk jam aq i dhënë pas peshkimit.”

“Nëse ju kuptova mirë, unë dua të di si qëndron puna. Në Okinavë ka dhe punë të tjera përveç që të pish, ndërsa ajo që ju dëshironi më tepër është alkooli.”

“Si duket ashtu është.”

“Po pija ju nxjerr probleme, ju po ballafaqoheni që tani me problemet e vërteta.”

“Kjo ujëdhese e mallkuar mund të detyrojë këdo që të pijë.”

U mundova për një kohë të gjatë, por oficeri ishte krejt i painteresuar që ta pranonte alkoolin si shkaktar të problemeve të veta, të cilat duhet t’i zgjidhte vetë apo me ndihmën e dikujt. Ndërkaq unë me keqardhje e njoftova komandantin e tij se oficeri nuk ishte i gatshëm për bashkëpunim. Ai vazhdoi të pinte dhe u pushua nga ushtria në mesin e karrierës së tij ushtarake.

Një grua të re, gjithashtu nga Okinava, e cila kishte prerë lehtë damarët e dorës, e takova fillimisht në ambulancën e ndihmës së parë. Pyetjes se përse e bëri këtë, ajo iu përgjigj:

“Që të vras veten.”

“Pse doni ta vrisni veten?”

“Se nuk mund ta duroj dot jetën në këtë ujëdhese të mërzitshme. Duhet patjetër të më ktheni në SHBA. Nëse mbetem këtu, patjetër që do të vras veten.”

“Çfarë jua vështirëson jetën në Okinavë?” - e pyeta. Filloi të qajë. “Këtu nuk kam miq dhe jam gati gjithnjë vetëm.”

“Kjo është me të vërtetë e vështirë. Si është e mundur të mos keni krijuar miqësi?”

“Sepse jam e detyruar të jetoj në një lagje të Okinavës, ku askush prej komshinjve të mi nuk flet anglisht.”

“Po pse nuk shkoni në lagjen amerikane apo në ndonjë klub femrash dhe atje të shoqëroheni me dikë?”

“Sepse burri im shkon me makinë në punë.”

“Po pse nuk e përcillni ju me makinë, derisa keni kaq shumë kohë dhe mërziteni?”

“Sepse makina nuk e ka automatik marshin e shpejtësisë, siç jam mësuar unë.”

“Pse nuk mësoni t’i jepni makinës me një marsh të tillë?”

Me një vështrim armiqësor ajo m’u përgjigj:

“Në këto rrugë të këqija? Ju me siguri jeni i çmendur.”

Neurozat *) dhe çrregullimi i personalitetit

Shumica e njerëzve që paraqiten te psikiatri, vuajnë nga neuroza apo çrregullimi i personalitetit. Thënë thjesht, këto dy gjendje janë çrregullim i përgjegjësive, dhe si të tilla, bien ndesh me përshtatshmërinë ndaj botës dhe ndaj problemeve të saj. Ata që vuajnë nga neuroza marrin përsipër më tepër përgjegjësi, ndërsa personi me personalitet të çrregulluar merr shumë më pak përgjegjësi mbi vete.

Kur njerëzit që vuajnë nga neuroza bien në konflikt me botën, ata menjëherë vijnë në përfundimin se kjo ka ndodhur për shkak të tyre, ndërsa kur iu ndodh kjo njerëzve me personalitet të çrregulluar, atëherë ata akuzojnë tërë botën si fajtorë, vetëm veten jo. Dy personat nga Okinava që përshkruam më lart, vuanin nga çrregullimi i personalitetit: eprori që besonte se Okinava ishte fajtorë për alkoolizimin e tij, si dhe gruaja e re që nuk pranonte përgjegjësinë e vet për vetizolim dhe saj. Një grua tjetër e nervozuar, e cila gjithashtu vuante nga vetmia në Okinavë, m’u ankua:

“Gati çdo ditë shkoj te klubi i grave të oficerëve që të krijoj miqësi dhe pothuaj gjithnjë nuk ndihem mirë. Më duket sikur gratë e tjera nuk më duan. Do të doja ta kisha më të lehtë të bëhesha mikeshë me ndonjërin prej tyre. Nuk e di se çfarë është ajo që më bën të humb popullaritetin.”

Kjo grua ka marrë mbi vete tërë përgjegjësinë për vetminë e saj, duke bërë vetëm veten fajtorë. Gjatë terapisë zbulova se ajo ishte shumë më inteligjente dhe ambicioze se gratë e tjera të oficerëve, madje më tepër se sa burri i saj, dhe pikërisht për këtë, ajo është ndjerë keq. Më në fund, gruaja arriti të kuptonte se vetmia nuk ishte vetëm rezultat i gabimeve apo i mangësive të saj. Ajo u nda nga i shoqi, mbaroi fakultetin, fitoi më shumë personalitet në sytë e fëmijëve të vet, u bë redaktore e një reviste dhe së fundi, u martua me botuesin e suksesshëm.

Edhe mënyra se si komunikojnë neurotikët, dallohet nga mënyra e komunikimit të atyre me personalitet të rregulluar. Neurotiku shpesh përdor shprehjet si: do të duhej, patjetër që nuk u desh, që tregojnë mendimin jo të mirë që kanë ata për veten e tyre, si një person që nuk e plotëson asnjëherë atë që pritet nga ai dhe që gjithnjë bën zgjidhje të gabuara. Ndërsa njeriu me personalitet të rregulluar përdor më tepër këto fjalë: nuk mundem, nuk do të mundem, patjetër që u desh, që e paraqesin atë si një person pa rrugëzgjidhje, sjellja e të cilit në përgjithësi, kushtëzohet nga forcat e jashtme që nuk janë nën kontrollin të tij.

Nga kjo kemi arritur të konstatojmë se është shumë më e lehtë të punohet me neurotikët, për shkak të gatishmërisë së tyre që të marrin mbi vete përgjegjësi dhe kjo i ndihmon ata të kuptojnë se kanë probleme. Ndërsa personat me personalitet të rregulluar janë tepër të vështirë në bashkëpunim, sepse ata asnjëherë nuk e shohin veten si shkaktarë të problemeve të tyre. Sipas tyre, më parë duhet të ndryshohet bota, duke

përjashtuar kështu nevojën për autokritikë. Në jetë është një numër i madh njerëzish që i kanë të dyja këto çrregullime në të njëjtën kohë; ata janë të njohur me termin: “Neurotikë të personalitetit”, që do të thotë, se në disa sfera të jetës ata janë të shqetësuar për fajësinë e tyre pasi e kanë pranuar përgjegjësinë, ndërsa në sfera të tjera nuk marrin përgjegjësinë që iu takon. Për fat, kur gjatë terapisë psikike te këta persona krijohet besimi, ata arrijnë të kontrollojnë vetveten dhe të marrin përgjegjësi, kur ajo është e domosdoshme. Kjo tregon se secili prej nesh mund të ketë dobi nga terapia psikike, nëse është i gatshëm seriozisht të marrë pjesë në të.

Ky është një problem që asnjëherë nuk mund të zgjidhet tërësisht, sepse gjatë tërë jetës detyrohemi disa herë të konstatojmë se cilat janë përgjegjësitë tona në momente të caktuara. Që të arrijmë të realizojmë në mënyrë sa më pozitive secilin nga këto dy procese, duhet të jemi të gatshëm t'i nënshtrohemi vetanalizës. (Një vullnet dhe një gatishmëri të tillë nuk e kemi të trashëguar). Pothuaj të gjithë fëmijët kanë çrregullim personaliteti, sepse prirja e tyre që të mohojnë përgjegjësinë e vet për shumë konflikte, është e natyrshme. Kur fëmija zihet, ai gjithnjë fajëson tjetrin si nismëtar të zënkës. Në të njëjtën mënyrë krejt fëmijët kanë dhe një varg neurozash, sepse në mënyrë instinktive ata marrin mbi vete përgjegjësinë për atë që u është ndaluar dhe për diçka që nuk e kuptojnë. Fëmija që nuk ka ndjerë dashuri, e ka më të lehtë të gjykojë veten se nuk është i vlefshëm për dashurinë e prindërve, se sa të vërejë te prindërit paaftësinë e tyre që ta duan. Adoleshentët që nuk janë të suksesshëm në dashuri apo në sport, do ta shohin veten si krijesa njerëzore të dështuara në vend të adoleshentit normal dhe të suksesshëm. Vetëm me përvojë të gjatë dhe me pjekuri të madhe njerëzit mund

Një nga problemet kyç të njerëzimit është problemi i kuptimit se për çfarë jemi dhe për çfarë s'jemi fajtorë në jetë.

të arrijnë aftësinë që ta shohin realisht botën dhe vendin që zenë në të, si dhe të zotërojnë aftësitë për të qenë përgjegjës ndaj botës dhe ndaj vetvetes.

Prindërit mund të ndihmojnë shumë në procesin e pjekurisë së fëmijëve të tyre. Ka mijëra raste kur gjatë këtij procesi prindërit i ballafaqojnë fëmijët e tyre me tendenca të gabuara, duke iu shmangur përgjegjësisë së vetvetes dhe shpeshherë mundohen t'i bindin ata që për disa situata nuk janë ata fajtorë. Që të shfrytëzojnë mundësinë për të ndihmuar fëmijët në kohën e rritjes dhe për të qenë një krah i fortë për ta, prindërit duhet të jenë të parapërgatitur t'iu kushtojnë atyre kohë dhe të prishin rehatinë personale. Kjo kërkon shumë dashuri dhe gatishmëri nga ana e prindërve për të marrë përsipër përgjegjësinë e ndihmës dhe të mbështetjes së fëmijëve në procesin e rritjes së tyre. Përveç pandjeshmërisë dhe pakujdesisë, ekzistojnë dhe shumë anë të tjera negative, të cilat bëjnë që një numër i madh i prindërve të pengojnë seriozisht procesin e rritjes së fëmijëve të tyre. Për shkak të gatishmërisë për të marrë mbi vete tërë përgjegjësitë, neurotikët mund të jenë prindër të shkëlqyer, por vetëm nëse neurozat e tyre janë të matura dhe nëse këta prindër nuk janë shumë të ngarkuar me detyrime të tjera shoqërore. Njerëzit me personalitet të çrregulluar janë prindër katastrofalë, të pavetëdijshëm, që shpesh veprojnë te fëmijët në një mënyrë shkatërrimtare.

Më të palumtur janë fëmijët e prindërve me personalitet të çrregulluar. Edhe në sferat e tjera të jetës ata nuk duan të pranojnë përgjegjësinë e të qenit prind. Kanë tendencë, që me çdo mënyrë, lënë mbasdore fëmijët e tyre, në vend që të përkujdesen kur ata kanë probleme në marrëdhënie me të tjerët apo kur kanë vështirësi në shkollë. Në rastin e parë këta prindër do të

fajësojnë fëmijët e tjerë, ndërsa në rastin e dytë, shkollën. Një qëndrim i tillë sigurisht që e injoron problemin.

Meqenëse janë ata vetë që i ikin përgjegjësisë, këta prindër shërbejnë si shembull (klishe) për fëmijët e tyre, nëpërmjet të cilëve ata identifikohen. Në përpjekjen për të shmangur përgjegjësinë për jetën e tyre, këta prindër janë në gjendje që përgjegjësinë t'ua kalojnë fëmijëve të vet: "Ju (fëmijë) më çmendët" apo "I vetmi motiv që nuk jemi ndarë, jeni ju" ose "Unë për shkakun tuaj po vdes" ose "Kam pasur mundësi të mbaroja fakultetin, të isha dikush, por s'e kam bërë vetëm për shkakun tuaj". Në të vërtetë, me këto fjalë këta prindër duan t'iu tregojnë fëmijëve të tyre, se: "Ju jeni fajtorë për mosfunksionimin e bashkëshortësisë, për shëndetin apo dështimet në jetë". Kjo sjellje të çon në pasoja tepër të rënda, pasi përcillet te fëmijët, duke bërë që dhe ata të jenë neurotikë apo me personalitet të çrregulluar.

Njerëzit me personalitet të çrregulluar janë destruktivë dhe të pasuksesshëm në rolin e prindit dhe këtë ata e shprehin dhe në bashkëshortësinë e tyre, në miqësi, në punë, në të gjitha sferat e jetës ku mohojnë marrjen e përgjegjësisë. Kjo është e pashmangshme, sepse, siç përmendëm më lart, asnjë problem nuk mund të zgjidhet nëse individ (personi) nuk merr mbi vete përgjegjësi për zgjidhjen e tij. Njerëz të tillë fajësinë e tyre e hedhin te ndonjë tjetër, qoftë ky bashkëshorti, fëmija, prindi, miku, punëdhënësi apo punëmarrësi etj, por te ndikimi i shoqërisë së caktuar (shkolla, qeveria, etj.). Problemet e tyre qëndrojnë dhe asgjë nuk ndryshon. Duke e kaluar krëjt fajësinë te të tjerët, ata ndoshta personalisht ndjehen më mirë, por njëkohësisht kanë ndërprerë mundësinë e zgjidhjes së problemeve të tyre jetësore. Dhimbjet e veta ia kanë bartur shoqërisë. Fjalitë të cilën në vitet '60 ia atribuonin E. Kliver është e artë për të gjitha rastet dhe në të gjitha kohërat:

"Nëse nuk jeni pjesë e zgjidhjes, jeni pjesë e problemit".

Thuhet se neurotikët nuk e bëjnë veten të lumtur, ndërsa ata me personalitet të çrregulluar nuk i lënë të tjerët të jenë të lumtur.

Ikja nga liria

Kur psikiatri konstaton se një person është me personalitet të çrregulluar, ai ka vërejtur se te pacienti është e shprehur skema e ikjes nga përgjegjësia për zgjidhjen e problemeve . I jam mirënjohës Mak B. për shërimin tim personal në kohën kur isha 30 vjeç, pasi ai konstatoi se isha me personalitet të çrregulluar. Në atë kohë ai ishte doktor i klinikës psikiatrike për pacientët e jashtëm dhe unë bëja atje praktikën. Meqenëse unë isha më i afërt me pacientët e mi se sa stazhierët e tjerë, fillova të punoj më shumë dhe më gjatë se ata. Kolegët e mi i takonin pacientët një herë në javë, kurse unë i takoja dhe tri herë brenda javës. Stazhierët e tjerë iknin nga puna në orën 4 e 30 min, ndërsa unë ngelesha në punë deri në orën 8 apo 9 dhe për këtë fillova të mërzhitesha. Kur nuk mund ta përballoja dot nervozizmin dhe rraskapitjen time, e kuptova se duhej ndërmarre diçka. Shkova te doktor Maku dhe i kërkoja ndihmë. E pyeta nëse ishte e mundur të mos merresha disa javë me pacientët e mi, që të mund të kryeja punën që më kishte ngelur apo ndoshta ai më sugjeronte ndonjë zgjidhje tjetër. Maku më dëgjoi me shumë vëmendje dhe nuk nuk më ndërpreu asnjëherë. Kur mbarova, pas një pauze të shkurtër, më tha plot mirëkuptim:

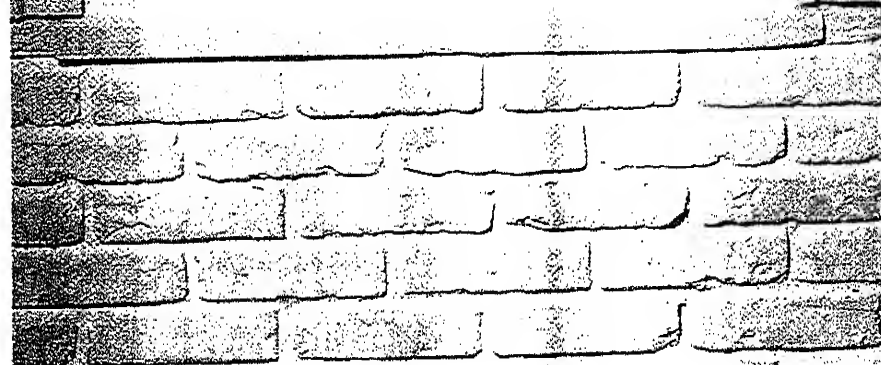
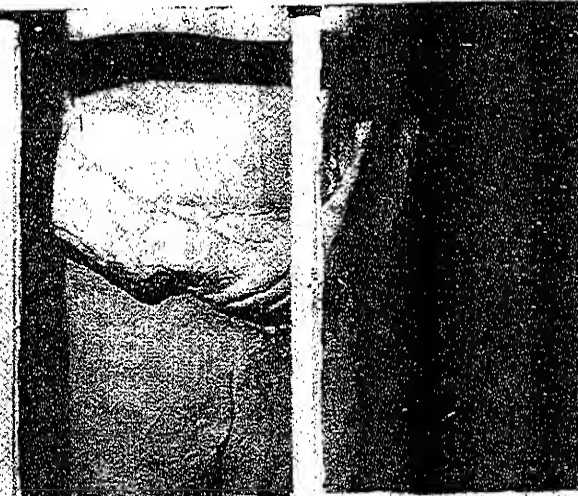
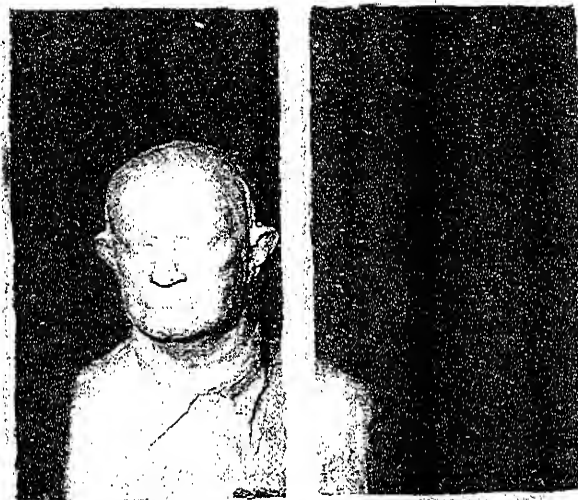
“Eh, e shoh që me të vërtetë keni probleme.” Kjo nuk ishte përgjigja që prisja.

“Po, - thashë paksa i shqetësuar, - e di që kam probleme. Për këtë kam ardhur tek ju.”

“Ç’mendoni se duhet të bëj?”

Maku m’u përgjigj:

“Si duket nuk më keni dëgjuar me kujdes. Unë ju dëgjova dhe pajtohem me ju. Ju me të vërtetë keni probleme.



“Mallkim, - thashë, - e di që kam probleme, prandaj erdha te ju. Pyetja është se çfarë të bëj?”

“Skot, - u përgjigj Maku, - duhet të më dëgjoni. Dëgjoni me kujdes dhe unë po jua përsëris. Pajtohem me ju. Ju me të vërtetë keni probleme. Apo më mirë keni problem me kohën. Me kohën tuaj. Kjo është e tëra ç’mund t’ju them.”

U ktheva dhe i tërbuar dola nga zyra e Makut. Isha i tërbuar dhe i mbajta inat edhe gjatë tre muajve të tjerë. Mendoja se ai vuante nga çrregullimi mendor të personalitetit. Pse atëherë u tregua aq i ashpër me mua? Unë me shumë përlujë iu luta për pak ndihmë, për një këshillë të vogël, kurse ai as që deshi të merrte përgjegjësinë për të më ndihmuar, madje as për të bërë punën e vet si drejtues klinike. Nëse ai si drejtor klinike nuk mund të ballafaqohej me probleme të tilla, atëherë cila ishte puna e tij? Por pas tre muajve e kuptova se Maku kishte të drejtë. Jo ai po unë vuaja nga çrregullimi i personalitetit.

Koha është përgjegjësia ime. Ndoshta s’e kisha të lehtë t’i shikoja kolegët ta kryenin punën dy apo tri orë para meje, siç e kam të vështirë ta dëgjoj gruan deri në fund, sepse kaloj fare pak kohë me familjen, por këto pakënaqësira të miat janë pasoja të vetëzgjedhjes. Nëse dëshiroja të ikja nga këto pakënaqësi, duhej të punoja më pak ose duhej të organizoja më mirë kohën. Puna ime e rëndë nuk ishte peshë që më rëndonte nga fati im i keq apo nga drejtori i ashpër i klinikës, por zgjedhja ime e lirë nga lista e përparësive. Mirëpo përsëri vendosa të mos ndryshoja stilin tim të jetesës. Edhe sjellja ime ndaj kolegëve, të cilët unë kisha filluar t’i merrja inat, s’kishte kuptim, sepse isha unë ai që kisha zgjedhur një mënyrë të tillë jetese, ndryshe prej tyre, ndonëse dhe unë kisha patur mundësi të bëja zgjedhjen e tyre. Kuptova se të jesh i hidhëruar me ta, do të thotë të jesh i acaruar me veten për zgjedhjen që ke bërë ndryshe nga ata, në

kohën kur je i kënaqur nga kjo zgjedhje.

Pesha e pranimit të përgjegjësisë për veprimet e tua, ka të mirën se shmang dhimbjen që vjen si pasojë e një sjelljeje të tillë. Kërkesa e Makut që unë të merrja përgjegjësinë për orarin e punës sime më bëri që të shmang pakënaqësinë për punën time shumorëshe, pasi ajo ishte pasojë e zgjedhjes sime që t’iu përkushtohesha në maksimum pacientëve dhe specializimit tim. Gjatë kësaj kohe, pa vetëdije, desha të rrisja autoritetin e Makut në krahasim me atë të vetvetes. I ofrova atij aftësinë dhe lirinë time duke i thënë: Merr përgjegjësinë për mua! Bëhu shef! Gjithmonë kur përpiqemi të ikim nga përgjegjësia për sjelljet tona, mundohemi që t’ua veshim atë të tjerëve apo ndonjë organizate. Njëkohësisht, kjo do të thotë se pushtetin tonë ne ia japim dikujt tjetër: “prindërve”, “shoqërisë”, “qeverisë”, “shefit” apo vetë “fatit”. Erih From, në studimet e veta këtë e emëron “narcisizëm” apo “ikje nga liria”.

Kam një mik me inteligjencë jo të rëndomtë, por i pavullnetshëm, i cili në mënyrë elokumente dhe të pandërprerë fliste vazhdimisht për forcat që ushtrojnë presion mbi shoqërinë tonë: policinë, ushtrinë, racizmin, etj., të cilët atë dhe miqtë e tij i ndalojnë për shkak të flokëve të gjata. Gjithnjë jam munduar ta bind se sillet si fëmijë. Sa jemi fëmijë, prindërit kanë pushtet mbi ne. Në realitet ata kanë përgjegjësi për mirëqenien tonë, kurse ne jemi nën mëshirën ose jo të tyre. Kur prindërit ushtrojnë presion mbi fëmijët, këta ndihen të paaftë, sepse zgjidhjen e kanë të kufizuar. Në dallim nga kjo, kur rritemi, mundësia për të gjetur zgjidhje është pa kufi. Kjo nuk do të thotë se bëhet pa dhimbje. Shpesh zgjidhja jonë bie mbi dy të këqijat më të vogla, edhe pse me aftësitë tona ne mund të bëjmë zgjedhje të drejtë. Jam dakort me mikun tim,

Duke u munduar të ikim nga përgjegjësia, miliona njerëz çdo ditë mundohen të ikin nga liria.

që në botë veprojnë forca, të cilat ushtrojnë presion mbi njerëzit. Megjithatë ne jemi të lirë të zgjedhim rrugën se si mund t'iu kundërvihemi këtyre forcave. Zgjedhja e mikut tim ka qenë ajo, që ai të jetojë në atë vend, ku policia nuk i do” çunat me flokë të gjatë”, ndërsa ky, përkundrazi, dëshiron t'i mbajë flokët e gjatë. Po miku im ka patur disa mundësira: të shpërngulet nga ky vend, të presë flokët apo të kandidojë për vendin e komisarit të policisë. Mirëpo kundrejt inteligjencës së vet, ai nuk ka menduar për liritë e tij. Ka zgjedhur mënyrën e të vajtuarit për mungesën e lirisë, në vend që të pranojë dhe të aplikojë forcën e vet aq të fuqishme për ta patur këtë liri. Ai tregon për dashurinë e tij, për lirinë e tij si dhe për forcat shtypëse, që i rrezikojnë ato, por kur thotë se është pre e tyre, ai heq dorë nga liria. Shpresoj që një ditë ai nuk do të ankohet më për jetën e vet, pavarësisht se do të bëjë në fillim një zgjidhje të dhimbshme.

Përkushtimi ndaj realitetit

Arma e tretë e disiplinës lidhet me zgjidhjen e problemeve, të cilat janë të pranishme në tërë jetën tonë dhe që ne na duhet t'i zgjidhim, nëse dëshirojmë të jemi të shëndetshëm dhe të zhvillojmë shpirtin. Ky është përkushtimi ndaj së vërtetës. Në shikim të parë, kuptohet menjëherë që e vërteta dhe realiteti janë një.

*) Në parathënien e librit të saj “Duke mësuar psikoterapinë” doktoresha Hilde Bruh konstaton që në brendi, se të gjithë pacientët i drejtohen psikiatrit me një problem të përbashkët: ndjenja e pamundësisë, frika dhe ndjesia e brendshme se nuk mund të ndryshojnë dot gjërat. Ndjenja e pamundësisë të shumica e pacientëve lidhet me dëshirën për të ikur nga dhimbja që sjell liria dhe kështu, më e fortë mbetet frika nga mospajtimi i pjesshëm apo tërësor në marrjen e përgjegjësisë për problemet dhe jetën e tyre. Nëse dëshirojnë të shërchen do të duhej që ata patjetër herët a vonë, të kuptojnë se tërësia e jetës së njeriut të moshuar është një zinxhir i zgjidhjeve dhe i vendimeve të tij. Nëse nuk e arrijmë me kohë këtë, tërë jetën ata do të ngelen pre e jetës.

Ajo që është e gënjeshtërt është njëkohësisht dhe jo reale. Sa më tepër e kuptojmë realitetin e botës, aq më mirë jemi të përgatitur të ballafaqohemi me të. Sa më qartë e vështrojmë botën si një vend të mbushur plot e përplot me gënjeshtër, parashikime të gabuara e iluzione, aq më të gatshëm (të aftë) do të jemi të përcaktojmë rrugët e drejta dhe të veprojmë në mënyrë të prerë, të shkathët e të mençur. Pamja jonë për të vërtetën është si një hartë që na ndihmon në tejkalimin e vështirësive hapësinore në jetë. Nëse harta është e vërtetë dhe e saktë, do të dimë kryesisht, se si të arrijmë synimin. Nëse harta do të jetë jo e saktë, me gabime, me siguri që do të humbasim rrugën.

Edhe pse këtë e dinë të gjithë, shumë njerëz nuk e përfillin, sepse rruga deri te e vërteta është shumë e vështirë. Duhet thënë se ne nuk lindim me harta, ato duhet t'i krijojmë vetë e kjo kërkon shumë punë. Sa më tepër luftojmë për ta njohur të vërtetën, aq më të vërteta dhe më të sakta do të jenë hartat tona. Shumica e njerëzve nuk dëshirojnë ta pranojnë këtë mendim. Disa ndalen menjëherë pas pubertetit, dhe hartat e tyre janë të vogla, vetëm skica, ndërsa shikimi i tyre për botën është i ngushtë dhe i gabuar. Në një moshë mesatare, një numër i madh njerëzish, përfundimisht dorëzohen, lodhen nga mundimi. Ata janë të bindur që hartat e tyre janë të kompletuara dhe iu interesojnë informacionet e reja. Duket se janë të lodhur.

*Vetëm një numër i vogël
fatlumësh vazhdojnë deri në
vdekje të zbulojnë misterin e së
vërtetës, duke zmadhuar dhe
zbuluar të kuptuarit e vet për
botën dhe të vërtetën.*

Problemi më i madh në krijimin e hartave nuk është që ato t'i fillojmë nga fillimi, por që hartat, për shkak të sigurisë së saktësisë, duhet gjithmonë të rishikohen, riprovohen, analizohen nga fillimi. Bota ndryshon pandërprerë. Akullnajat vijnë e shkojnë. Kulturat shfaqen dhe humbasin, teknologjitë ecin përpara dhe ç'është më dramatike, bota është në

një ndryshim konstant, të shpejtë.

Për sa kohë jemi fëmijë, ndihemi të varur dhe të paaftë. Kur rritemi ndihemi më të fortë. Në sëmundje apo në moshë të vjetër mund të bëhemi përsëri të paaftë apo të varur. Kur fëmijët i kemi të vegjël dhe kujdesemi për ta, bota na duket ndryshe nga ajo kur ata janë rritur. Kur jemi të varfër, bota na duket ndryshe nga ajo kur jemi të pasur. Çdo ditë na godasin informacionet bombastike për natyrën e realitetit. Prandaj jemi të detyruar që të ndërrojmë hartat tona, të vendosim në to të dhëna të reja, ngandonjëherë, kur grumbullohen shumë informacione të reja, duhen bërë korrigjime të mëdha. Procesi i korrigjimeve, sidomos i atyre që janë shumë të rëndësishme, është më tepër i dhimbshëm. Pikërisht, këtu qëndron shkak i shumë dhimbjeve të njerëzimit.

Çfarë ndodh kur dikush për një kohë të gjatë mundohet të zhvillojë një pikëpamje aktive për botën, me hartën e shfrytëzuar pak para tij, e më pas, ballafaqohet me informacione, të cilat i sugjerojnë se ai parashikim ka qenë i gabuar dhe se në pjesën më të madhe duhet ta ndryshojë hartën e tij. Dhimbja është aq e tmerrshme dhe e mundimshme, saqë shpesh ndjehet gati si një disfatë. Gjatë procesit të kuptimit shpesh dhe pa vetëdije, ne parashikojmë disa nga informacionet. Ndodh që ato informacione t'i quajmë të gënjeshtërt, të rrezikshme dhe heretike apo punë dreqi. Mund që dhe të luftojmë kundër tyre dhe të mundohemi t'i manipulojmë me informacione që i vijnë më për mbarë kuptimit tonë për jetën. Para se të shkatërrojë hartën, njeriu do të mundohet të shkatërrojë realitetin e ri.

Është mëkat që ka njerëz të cilët më tepër do të humbasin kohë për mbrojtjen e modelit të vjetër të shikimit të botës, se sa ta rregullojnë atë.

Transmetimi, harta e vjetëruar

Procesi i mbrojtjes aktive të hartës së vjetër është baza e shumë sëmundjeve mendore. Psikiatri këtë e quan transmetim. Sigurisht, ekzistojnë shumë variante të këtij përkufizimi me të cilat merret psikika. Përkufizimi im është: transmetimi lidhet me një rresht mënyrash të ballafaqimeve dhe të reagimeve të njeriut ndaj botës, të cilën ai e krijon që në fëmijëri. Nëse në atë moshë ato janë shembullore, apo jo korrekte, po të tilla ato transmetohen dhe aplikohen në botën e të rriturve. Një shembull i tillë ishte pacienti 30 vjeçar, teknik i kompjuterave, tek i cili terapia nuk pati sukses për shkak të transmetimit. Ai ishte brilant, por i pasuksesshëm. M'u drejtua për ndihmë, pasi e kishte lënë gruaja ai ishte larguar duke marrë me vete dy fëmijët. Për gruan ai nuk ishte brengosur dhe aq, por ikja e fëmijëve e kishte hidhëruar shumë, pasi ai ishte tepër i lidhur me ta. Me shpresë se një ditë fëmijët do t'i ktheheshin, ai vendosi t'i nënshtrohej terapisë, pasi ky ishte kushti që i kishte vënë gruaja. Ajo në fillim ankohej për xhelozinë e tij të mundimshme e të pakuptimshme dhe pse ai ndaj saj ishte i ftohtë, i përmbajtur dhe i mungonte pothuaj fare shfaqja e ndjenjave. Pacienti im ishte i shqetësuar, sepse i ndërronte shpeshherë vendet e punës. Jetën në pubertet e ka patur jo të qëndrueshme. Në pubertet ka patur konflikte të vogla me policinë dhe tri herë ishte burgosur për shkak të pijes, të rrahjes, të papunësisë dhe për pengimin e policisë në kryerjen e detyrës. Kishte ndërprerë studimet e elektronikës, sepse siç thoshte "profesorët janë një grup hipokritësh që nuk ndryshojnë shumë nga policët". Për shkak të prirjes së tij shumë të madhe ndaj elektronikës, ai ishte shumë i kërkuar në industri. Prapëseprapë nuk kishte arritur të pranonte apo të mbante punën as për një vit, për shkak të zënkave me punëdhënësit, të cilët i karakterizonte

si “rrenacakë, matrapazë që interesoheshin vetëm për prapanicën e tyre”. Thënia e tij më e përdorur ishte: “Nuk mundet njeriu t’i besojë askujt!”. Fëmijërinë e vet ai e përshkruante si “normale”, kurse prindërit “mesatarë”. Në intervistën e shkurtër që bëri me mua, kalimthi dhe pa emocione tregoi momente nga fëmijëria, ku i kishte munguar përkrahja prindërore. I kishin premtuar biçikletë për ditëlindje, por kishin harruar dhe i sollën diçka tjetër. Njëherë madje kishin harruar dhe ditëlindjen e tij, por nuk e vlerësuan këtë si diçka tragjike, për shkak se ishin tepër të zënë me punë. I premtonin sende të ndryshme për uik-end, por më vonë i harronin ato për shkak të angazhimeve të ndryshme. Shpesh mungonin në gëzimet apo aktivitete të tij me justifikimin e “punës së rëndësishme”.

Ajo që i ka ndodhur këtij njeriu, ka filluar që në fëmijëri nga një numër pakënaqësish, të cilat vinin nga mungesa e dashurisë prindërore. Dalëngadalë gjatë rritjes ai ka arritur të kuptojë të vërtetën e hidhur se nuk mund të kishte besim te prindërit. Kur e ka kuptuar këtë, është ndjerë mirë dhe jeta i është bërë e rehatshme. Tanimë nuk priste më asgjë nga prindërit dhe as nuk gëzohej nga premtimet e tyre.

Fëmijët nuk e kanë parandjenjën se prindërit janë ndryshe dhe shpesh, më të mirë. Ata parashohin se në botë funksionon vetëm një mënyrë, të cilën prindërit e tyre e realizojnë. Kjo pikëpamje çon në rezultatin se fëmija “mund t’u besojë prindërve të vet”, por “nuk mund t’u besojë njerëzve”. Mosbesimi te njerëzit do të bëhet pjesë e hartës, me të cilën ai niset në adoleshencë dhe në pjekurinë e mëvonshme. Me një hartë të tillë, i armatosur me mosbesim apo zhgënjim, pa dashur, bie në konflikt me autoritetet, profesorët, policinë, punëdhënësit. Këto konflikte vetëm i kanë forcuar bindjen se njerëzit, të cilët duhej t’i ofronin diçka në jetë, nuk duhen besuar. Ka patur mjaft raste për të rregulluar

hartën, por këtë nuk e ka bërë. E vetmja mënyrë për të kuptuar se në botën e të rriturve ka njerëz të cilët e meritojnë që t’u besosh, është që ai duhet t’u besojë atyre, por kjo do të thotë largim nga harta e paracaktuar. Nga ana tjetër, largimi nga harta do të thotë për të rishikim i qëndrimit të vet ndaj prindërve, d.m.th. të kuptuarit se ata nuk e kanë dashur; që ai nuk ka patur një fëmijëri normale dhe mosinteresi i prindërve për problemet e tij nuk është një dukuri e rëndomtë. Një konkluzion i tillë është shumë i dhimbshëm. Prandaj kuptohet se mosbesimi i tij ndaj njerëzve ka qenë një përshtatje reale e tij me jetën në kohën e fëmijërisë, gjë që i ka zvogëluar atij dhimbjet e vuajtjes. Duke qenë shumë e vështirë t’i shmangej përshtatshmërisë funksionale, ai e ka patur më të lehtë të vazhdonte rrugën e mosbesimit ndaj çdo njeriu. Pa vetëdije ka krijuar situata të cilat e kanë larguar nga njerëzit, duke mos e lënë veten të kënaqet me dashuri, ngrohtësi, intimitet dhe ndjeshmëri. Nuk i ka lejuar vetes madje as afërsi me gruan, sepse as asaj nuk i ka besuar. Qeniet e vetme me të cilat ka mundur të krijonte raporte të afërta, kanë qenë fëmijët e tij. Vetëm mbi ta ka patur kontroll, vetëm ata nuk kanë patur autoritet mbi të, vetëm ata, në tërë botën, kanë merituar besimin e tij të plotë.

Kur janë në pyetje problemet e transmetimit, si ky rast, psikoterapia lidhet dhe me analizën e hollësishme të hartave. Pacientët e fillojnë terapinë, sepse siç duket hartat e tyre nuk funksionojnë; ata janë në ankth dhe i kundërvihen kështu krejt procesit. Sa më e madhe të jetë qëndresa që hartat të mos ndryshojnë dhe pacienti të mos ngelet pa to, aq më e pasuksesshme dhe e pamundshme bëhet terapia, si në rastin e teknikut që përmendëm. Pas tri seancave ai nuk erdhi më, pasi të shtunave dhe të dielave u punësua në mirëmbajtjen e një kopshti. I propozova që të vinte të premteve. Erdhi dy herë pastaj u largua, sepse tha që në fabrikë punonte

jashtë orarit. Përsëri u paraqit vetëm dy herë dhe humbi, sepse të hënave kishte filluar një punë jashtë orarit. Ndërrova orarin tim që të mund ta takoja të hënën, kur nuk punonte jashtë orarit. I tregova se në këto kushte terapia ishte e pamundur. Më tha se askush nuk i kishte kërkuar atij që të punonte jashtë orarit të punës, por i duheshin shumë paratë dhe se në këto momente puna ishte më e rëndësishme se terapia. Më la të kuptoja se do të vinte vetëm të hënave, kur nuk punonte jashtë orarit dhe se çdo herë do të njoftonte në telefon nëse do të vinte. I thashë se këto kushte janë të papranueshme për mua, se nuk mund të ktheja pacientët e së hënës vetëm që të pres, nëse ai më telefonon. Mendoj se u tregova i rreptë, i painteresuar për nevojat e tij dhe se kujdesesha vetëm për kohën time dhe jo të atij. Për këtë unë nuk mund ta meritoja besimin e tij. Kështu mbaroi munda për bashkëpunimin tonë dhe ai më shënoi dhe mua në hartën e tij të vjetëruar.

Problemi i transmetimit nuk qëndron vetëm në mes psikoterapeutit dhe pacientëve të tij, por edhe në mes prindërve dhe fëmijëve, burrave dhe grave, të punësuarve dhe punëdhënësve, miqve, grupeve, madje dhe kombeve. Interesant është roli i transmetimit në marrëdhëniet ndërkombëtare apo politike, kur mendon se udhëheqësit e kombeve janë njerëz të zakonshëm, të formuar në përvojën e fëmijërisë. Vetvetiu lindin pyetjet:

Çfarë harte ka ndjekur Hitleri dhe ku e ka burimin ajo? Çfarë hartash kanë aplikuar udhëheqësit amerikanë gjatë fillimit të luftës në Vietnam? A dallohen hartat e tyre nga ato të udhëheqësve pasardhës?

Në ç'mënyrë përvoja kombëtare të viteve të Pasluftës II Botërore (vitet e Depresionit të Madh) kanë ndikuar në hartat e tyre dhe përvoja e viteve 50 e 60 në hartat e gjeneratave të reja? Nëse përvoja 30 dhe 40 vjeçare ka ndikuar në sjelljen e ushtarëve amerikanë që të përkrahnin luftën në Vitenam, sa ka qenë kjo përvojë

shëmbëlltyrë e së vërtetës në vitet 60 e 70?

Ne mund të rregullojmë hartat tona vetëm nëse kemi aq disiplinë, sa ta kapërcejmë atë dhimbje. Për të arritur

E vërteta dhe realiteti përballohen nëse i lejojmë të na shkaktojnë dhimbje. një disiplinë të tillë patjetër duhet t'i përkushtohemi së vërtetës. Këtë të vërtetë ne duhet ta vlerësojmë si më kryesoren dhe më jetësoren për të mirën tonë dhe të komoditetit

të jetës sonë. Dhe e kundërta, jo rehatinë tonë duhet ta vlerësojmë si të parëndësishme, madje ajo duhet të na kënaqë, sepse na shërben për të arritur te e vërteta.

Shëndeti mendor është proces evolutiv, është përkushtimi ndaj së vërtetës me çdo kusht.

I hapur ndaj provokimit

Çdo të thotë jetë e përkushtimit të plotë: Para së gjithash, do të thotë, vetëkontroll i pandërprerë. Botën përgjithësisht ne e njohim vetëm nëpërmjet sjelljes sonë ndaj saj. Me qëllim që ta kuptojmë sa më mirë, ne jo vetëm duhet ta gjurmojmë, por njëkohësisht duhet ta studiojmë atë. Psikiatri këtë e kupton si pjesë të ngritjes profesionale, dhe ai bëhet i vetëdijshëm se është e pamundur të kuptojë kundërshtimet dhe transmetimet e pacientëve, nëse më parë nuk ka kuptuar të vetat. Për këtë, psikiatërve iu ofrohet një nënshtrim psikoterapeutik dhe psikoanalitik si pjesë përbërëse e ngritjes dhe e arsimit të tyre. Fatkeqësisht, vetëm një numër i vogël psikiatrësh e pranojnë këtë këshillë. Shumica studion me vëmendje botën, por jo veten. Ata mund të jenë kompetentë për standardet e qëndrueshme, por asnjëherë nuk janë të mençur. Jeta e filozofit duhet të jetë patjetër ajo e kontemplacionit, d.m.th. të menduarit thellë i kombinuar me veprim. Në kulturën amerikane të së kaluarës, kontemplacioni nuk është vlerësuar

shumë. Në vitet 20, Stivensonin njerëzit e kanë quajtur “kokëvezë” dhe nuk kanë besuar se mund të jetë kryetar i mirë, pikërisht për atë se ka qenë njeri i dhënë ndaj të menduarit të tillë dhe ndaj ndryshimeve. Kam dëgjuar me veshët e mi se si prindërit u flasin dhe i kritikojnë fëmijët e tyre adoleshentë: “Ti mendon si shumë”, “Çfarë është kjo sjellje absurde”, kur e ne e dimë shumë mirë se aftësia e të menduarit dhe vetëkontrolli na bën më tepër njerëzorë. Për fat, si duket qëndrime të tilla ndryshojnë dhe ne fillojmë të kuptojmë se burimet e rreziqeve në jetë gjenden më parë brenda nesh se sa jashtë dhe proceset e pandërprera të vetanalizës dhe të kontemplacionit ekzistojnë te një grup i vogël njerëzish, të cilët nuk kanë frikë t’i ndryshojnë mendimet e veta. Hulumtimi i botës së jashtme nuk është asnjëherë aq i vështirë sa hulumtimi i brendshëm, prandaj shumica e njerëzve mundohen të shmangin dhimbjet që sjell jeta e përkushtuar ndaj së vërtetës. Në fakt, për dikë që i kushtohet së vërtetës, vuajtja shumë shpejt i bëhet e parëndësishme, (dhe më pak e dhimbshme) dhe ky njeri përparon në rrugën e vetëhulumtimit.

E vetmja mënyrë që të kuptojmë se sa e vërtetë apo e sigurtë është harta jonë, është ta ballafaqojmë atë me hartat e tjera. Jetojmë në një sistem të mbyllur “nën kamberin e qelqtë” nëse citojmë Silvia Plat, duke thithur ajrin tonë të ndotur.

Duke iu shmangur dhimbjes, që është pjesë përbërëse e procesit të korrigjimit të hartave dhe e arritjes te e vërteta, ne në të vërtetë iu shmangemi provokimeve dhe ballafaqimeve në jetë. Fëmijëve tanë u themi: “Mos ma kthe, jam prindi yt!” Shokut të jetës i japim këtë mesazh: “Hajde ta lëmë njëri-tjetrin të jetojë. Nëse më kritikon do të ta nxij jetën dhe do të pendohesh për këtë”, Të moshuarit iu dërgojnë familjeve të tyre dhe të tjerëve

porosinë: “Jam plak dhe i dobët. Nëse më kundërvihen mund dhe të vdes, por do të mbani përgjegjësi që ma keni nxirë jetën në ditët e fundit të kësaj bote”. Të nënshtruarve ua bëjmë me vetëdije: “Nëse bëheni aq të paturpshëm që të më kundërvihen, atëherë mendohuni mirë, përndryshe shumë shpejt do të mbeteni në rrugë”. Prirja për ikje nga provokimi është aq e pranueshme te krijesat njerëzore, sa që mund të llogaritet si veti natyrore e njerëzimit. Meqë e quajtëm natyrore, kjo nuk do të thotë se ajo duhet të mbetet thelbësore, e pandryshuar apo e shenjtë. Natyrore është të kryesh nevojën në brekë dhe asnjëherë të mos i lash dhëmbët. Përkundër kësaj, ne e mësojmë veten që të bëjmë atë që është jonatyrore, derisa ajo të bëhet pjesë e natyrës njerëzore. Madje dhe vetë disiplina mund të përcaktohet si mësim i asaj që është jonatyrore. Po veti e natyrës njerëzore që na bën ne më njerëzorë, është dhe aftësia jonë për të pranuar dhe tejkaluar atë që është jo e natyrshme duke ngritur kështu, në shkallën më të lartë, botën njerëzore.

Asnjë akt nuk është më i natyrshëm në jetën njerëzore se sa akti i nënshtrimit psikoterapeutik. Me këtë akt ne qëllimisht, në mënyrë të vetëdijshme, hapemi ndaj provokimit më të thellë të krijesës njerëzore.

Por sa të nevojshme janë provokimet për individin që të zhvillojë mençurinë dhe aftësinë krijuese, të tilla janë ato dhe për organizatat që të zhvillohen në institucione

* Jo vetëm individët, por dhe organizata të ndryshme veprojnë në një mënyrë të tillë që të mbrohen ndaj provokimit. Njëherë mora një detyrë nga shefi i një reparti ushtarak për të përgatitur analizën e shkaqeve psikologjike të frikës në Maj Lajn t’i fshihja ato, me qëllim që sjelljeve të tilla t’u pritej rruga në të ardhmen. Propozimet e mia nuk i pranoi shtabi kryesor ushtarak me pretekstin se këto hulumtime nuk mund të mbahen në fshehtësi: “ekzistenca e hulumtimeve të tilla mund të na çojë në provokim të mëtejshëm. As kryetarit, as ushtrisë në këto momente nuk i shërbejnë provokime të tilla. Këto ishin konkluzionet: Kaq për analizën e shkaqeve të fshehtësisë së identitetit, i cili vetëm hesht. Një sjellje e tillë nuk është e kufizuar vetëm në ushtri apo dhe në Shtëpinë e Bardhë. Kjo ka të bëjë me Kongresin, strukturat e tjera shtetërore, korporatat, madje dhe me Universitetet dhe shoqatat vullnetare - shkurt me krejt organizatat njerëzore.

progresive dhe me vlerë. Ky fakt, që e pranojnë njerëzit si Xhon Gardner, na e bën më se të qartë, se një nga detyrat më të rëndësishme dhe më të ndjeshme që gjendet para shoqërisë sonë në dekadat e ardhshme, është hapja ndaj provokimeve e institucioneve për të luftuar qëndresën e deritanishme tipike, burokratike, institucionale.

Nënshtrimi ndaj kësaj terapie paraqet aktin e një guximi të madh. Arsyeja më e madhe që njerëzit i ikin psikoterapisë nuk është mungesa e parave, por mungesa e guximit. Kjo vlen edhe për një numër të madh psikiatrist, të cilët nuk arrijnë të vërejnë nevojën e nënshtrimit psikoterapeutik të vetvetes së tyre, sepse mund të ndodhë që ata të kenë nevojë dhe më të madhe, se sa vetë pacientët e tyre.

Guximi që kanë shumica e pacientëve, për t'iu nënshtrur vullnetarisht psikoanalizës, tregon se këta njerëz janë kundrejt mendimit stereotip, shumë më të fortë dhe më të shëndetshëm sesa mesatarja. Këtë mjekët e zbulojnë që në fillim të terapisë. Psikoterapia është forma e fundit që na nxit ndaj provokimit, sepse është përditshmëria jonë që na ofron neve mundësi pafund të hapura ndaj ballafaqimit, kudo ku ndodhemi, në stacione, në terrene natyrore (fusha apo male), për sport, gjatë një darke, në shtrat, kur dritat shuhen, apo në marrëdhënie me punën, kolegët, punëdhënësit, të punësuarit, miqtë, dashnorët, prindërit apo fëmijët. Një grua, e cila pati një trajtim të gjatë nga ana ime, e kishte zakon që t'i krehte gjithnjë flokët në fund të terapisë, kur ngrihej nga shtrati. Më bënte përshtypje sjellja e saj, ndaj dhe e pyeta pse vepronte kështu. Ajo ma sqaroi këtë duke u skuqur: "Para disa javësh burri ka vërejtur që flokët i kam patur të shtypura pas kokës, kur jam kthyer nga seanca. Nuk i kam thënë pse. Frikësohem se do të më ngacmojë, nëse i them që këtu shtrihem në shtrat".

Kështu ne na doli një problem i ri për t'u zgjidhur. Vlera më e madhe e psikoterapeutit është mbarëvajtja e disiplinës, e cila përmbledhet në një çerek ore që ka të bëjë me marrëdhëniet e përditshme dhe hollësitë nga jeta e pacientit.

Gruaja që përshkrova më lart, mund të shërohet, vetëm nëse arrin me burrin atë hapje që arriti me mua.

Shërimi i shpirtit nuk mund të ndodhë, derisa hapja ndaj provokimit të bëhet mënyrë jetese.

Prej të gjithë njerëzve që i drejtohen psikiatrit apo psikoterapeutit, të paktë janë ata që me vetëdije kërkojnë provokim apo kulturë në disiplinë. Shumica kërkon vetëm "lehtësim". Kur kuptojnë se janë më tepër të provokuar, se sa të përkrahur, shumica do të largohen apo do të jenë në dilemën për t'u larguar. Procesi i të kuptuarit se i vetmi lehtësim vjen nga provokimi dhe disiplina, është delikat, i gjatë dhe shumë herë i pasuksesshëm. Prandaj ne flasim për nevojën që kanë pacientët për t'u "manipuluar" me psikoterapi. Të njëjtën gjë mund të themi dhe për disa pacientë, të cilët i takojmë për më shumë se një vit dhe ende nuk janë të shëruar plotësisht.

Që të arrihet hapja ndaj psikoterapisë parapëlqehet sidomos teknika e "asociacionit të lirë". Kur aplikohet kjo teknikë, pacientit i themi: "Më thuaj gjithçka që të vjen ndërmend, pa marrë parasysh nëse ajo duket e pavlefshme, e dhimbshme apo e papëlqyeshme. Nëse juve ju vijnë në mend shumë gjëra njëherësh, atëherë duhet folur për ato që ju vjen rëndë. Kjo është më e lehtë të thuhet se sa të bëhet, mirëpo ata që veprojnë kështu përparojnë shumë shpejt. Disa pacientë janë aq shumë rezistentë ndaj provokimit, sa që vetëm shtiren se bashkëpunojnë. Formalisht flasin me kënaqësi për disa gjëra, por qëllimisht harrojnë detajet kryesore. Një grua mund të flasë me orë të tëra për përvojat e hidhura nga fëmijëria, por hesht para faktit që i shoqi atë mëngjes

ka zbuluar se nga xhiro-llogarija në bankë, ajo kishte nxjerrë shumë më tepër dollarë se sa duhej. Pacientë të tillë mundohen që seancën terapeutike ta shndërrojnë në konferencë shtypi. Ata do të mundohen më tepër të humbasin kohën për të gjetur mundësi që të ikin nga provokimi apo që të futen në gënjeshtër pa kuptim.

Që individët dhe organizatat të hapen me të vërtetë ndaj provokimit, është e domosdoshme që hartat e tyre t'i nënshtrohen kontrollit të opinionit. Kjo është më tepër e nevojshme se sa një konferencë shtypi. Prandaj praktika e një sinqeriteti të plotë është kusht për të qenë krejtësisht i përkushtuar ndaj së vërtetës. Kjo nënkupton një proces të pandërprerë dhe të pafund të vetëkontrollit, me qëllim që në komunikimet tona, jo vetëm fjalët që themi, por dhe mënyra se si i themi, pa hamendje, të paraqitet realiteti dhe e vërteta siç e njohim. Ky sinqeritet nuk arrihet pa dhimbje. Njerëzit gënjejnë për të shmangur dhimbjen që sjell provokimi dhe pasojat e tij. Gënjeshtër e presidentit Nikson mbi Uotërgejtin nuk ka qenë aspak më e sofistikuar se sa gënjeshtër e një katërvjeçari, i cili mundohet ta bindë të ëmën që llampa ka rënë vetë nga tryeza dhe është thyer. Nëse natyra e provokimit është legjitime, gënjeshtër është mundësia për të mënjeluar vuajtjen legjitime dhe kjo mund të shkaktojë sëmundje mendore. Koncepti i shmangies bëhet problem.

Gjithmonë kur kërkojmë të ikim nga ndonjë pengesë, ne gjejmë shpëtim te një "rrugicë" më e shpejtë dhe më e lehtë.

Jam i bindur se zhvillimi i shpirtit njerëzor paraqet qëllimin kryesor të ekzistencës njerëzore, të idesë për progres njerëzor. E drejtë dhe shembullore është që krijesat njerëzore të rriten, të zhvillohen dhe të përparojnë nëpërmjet asaj rruge që të çon në ngritje individuale. Fjala kryesore në fjalinë e mësipërme

është "më drejt". Njerëzit kanë tendencë të injorojnë rrugicat e drejta dhe me mund kërkojnë të gabuarat. Për shembull: nuk është e drejtë të studiohet vetëm parathënia apo përmbledhja e një libri, në vend që të lexohet krejt origjinali, kur ne përgatitemi për provim. Nëse përmbledhja është e mirë dhe dija e fituar është esenca e librit, kjo të çon në konkluzionin se për një kohë të shkurtër dhe me pak mund, mund të fitosh një dije. Po gënjeshtër asnjëherë nuk mund të paraqesë rrugën e vërtetë. Ajo ndoshta mund të kursejë mjaft kohë, dhe nëse është e suksesshme, gënjeshtarit mund t'i sigurojë notë kaluese në provim, por atij do t'i mungojë tërë jetën dija elementare. Atëherë vlerësimi, nota është fallco dhe gabimisht e interpretuar. Nëse ky veprim bëhet mënyrë jetese, atëherë jeta shndërrohet në gënjeshtër dhe përkushtimi ndaj së vërtetës bëhet përkushtim ndaj mbrojtjes dhe ushqimit të gënjeshtres.

Psikoterapia gjithashtu, mund të jetë rrugicë e gabuar. Kjo ndodh më shpesh kur prindërit kërkojnë psikoterapi për fëmijët e tyre. Ata dëshirojnë që fëmijët e tyre me çdo kusht të ndryshojnë; të ndërpresin drogën, sulmet hysterike, të mos kenë nota të dobëta, etj. Disa prindër kanë harxhuar gjithë mundësitë e veta dhe për këtë i drejtohen psikoterapeutit me dëshirën e vërtetë që të merren me problemin. Të tjerë, vijnë me kompetencën e qartë për natyrën e problemit, me shpresë se psikiatri do bëjë ndonjë hap magjik dhe fëmija e tyre do të ndryshojë, kurse në të vërtetë ata i shmangen shkaktarit kryesor të problemit. Për shembull, disa nga prindërit do të shprehen hapur: "Ne e dimë që kemi probleme në martesë dhe që kjo ka lidhje me problemin e djalit tonë". Po përsëri ata nuk dëshirojnë që të flasin për bashkëshortësinë e tyre dhe as që t'i nënshtrohen psikoterapisë. "Punoni me djalin tonë dhe nëse është e mundur bëjeni atë që të jetë i lumtur". Disa prindër

të tjerë janë më pak të singertë. Ata janë të gatshëm të deklarojnë se do të bëjnë gjithçka që është në dorën e tyre, mirëpo kur iu sqarohet se simptomat e fëmijës kanë lidhje me mënyrën e tyre të jetesës, rëndom thonë: “Është absurde të sillemi ndryshe për shkak të tij!” dhe shkojnë të kërkojnë psikiatër tjetër, i cili ndoshta do t’iu ofrojë rrugë të padhimshme. Më vonë, sigurisht, do t’iu thonë miqve dhe do të përsërisin me vete: “Kemi bërë gjithçka për fëmijën tonë, madje e kemi vizituar në katër psikiatër të ndryshëm dhe asnjë nuk e ndihmoi”

Nga një numër gënjeshtrash, me anë të të cilave njerëzit gënjejnë veten, dy janë më të rëndomtë, më të fortat dhe më destruktivet: “Ne me të vërtetë i duam fëmijët tanë” dhe “Prindërit tanë me të vërtetë na kanë dashur”. Është e besueshme që neve na kanë dashur prindërit dhe që ne i duam fëmijët tanë, mirëpo kur kjo nuk është e vërtetë, njerëzit mundohen të mos e pranojnë këtë. Për psikiatrin shpesh themi që ai është “lojë e së vërtetës” apo “lojë e sinqeritetit”, sepse ky është qëllimi në mes të tjerave, që t’i ndihmojë pacientët të ballafaqohen me rrenat. Njëra nga rrënjët e sëmundjeve mendore lidhet me sistemin që përbëhet nga rrenat që na kanë thënë dhe nga ato të cilat ia kemi thënë vetes. Rrënjët mund të zbulohen dhe të shndërrohen në pozitive vetëm në atmosferën e një sinqeriteti të përkryer. Që të krijojmë një atmosferë të këtillë terapeutike, është mëse e nevojshme që marrëdhëniet me pacientët të jenë të hapura dhe të sinqerta. Si mundemi të presim nga pacienti ballafaqimin e dhimbshëm me realitetin, kur ne nuk e ndajmë sinqeritetin me të?

Mund të jemi udhëheqës vetëm nëse jemi ne të parët që shkojmë në këtë rrugë.

Fshehja e së vërtetës

Rrenat (gënjeshttrat) mund të ndahen në dy lloje: rrenat e bardha dhe rrenat e zeza.*

Rrena e zezë është deklarimi, të cilin e dimë që nuk është i vërtetë. Rrena e bardhë është deklarimi që në vetevete nuk paraqitet si jo i vërtetë, por nuk përfshin dozën (sasinë) e mirëfilltë të së vërtetës. Rrenat e bardha në situata të caktuara mund të jenë po aq destruktive sa dhe të zezat.

Qeveria, e cila nëpërmjet censurës, fsheh para opinionit ndonjë informacion të rëndësishëm, nuk është aspak më demokratike se ajo qeveri, e cila deklaron hapur gënjeshtrenë.

Pacientja, e cila ka heshtur për shumën që i ka marrë fshehurazi të shoqit në bankë, i është shmangur nënshtrimit të terapisë, por nuk ka mundur t’i shmanget gënjeshtres së vet. Pra, situata e heshtjes (e mostreguarit) të informacionit të rëndësishëm është forma më e rëndomtë e gënjeshtres, dhe bëhet e dëmshme kur është me të vërtetë e vështirë të zbulohet dhe të demaskohet.

Rrena e bardhë është shumë më e pranueshme në shoqëri, në marrëdhëniet në mes njerëzve, sepse ka shumë raste kur ne “nuk dëshirojmë (duam) që të lëndojmë ndjenjat e tjetrit”. Fakti, që fëmijët të ushqehen me rrenën e bardhë, prindërve ju duket jo vetëm e pranueshme, por edhe mirëbërëse dhe e butë.

Madje ka shumë burra dhe gra, të guximshëm, mjaft të hapur ndaj njëri-tjetrit, po që iu vjen shumë rëndë të hapen karshi fëmijëve. Ata nuk iu tregojnë atyre se përdorin marihuanë apo se një natë më parë janë zënë; që janë të zhgënjyer nga manipulimet e gjyshes dhe të gjyshit; që mjeku u ka thënë se vuajnë nga çrregullime

* CIA që është eksperti më i madh në këtë fushë, shfrytëzon sistemin detajues të klasifikimit dhe të njohjes së propagandës së bardhë, të përhimtë dhe të zezë. Propaganda e zezë përbëhet nga rrena të zeza, ndërsa propaganda e përhimtë është rrena e zezë, e cila i mvishet burimit tjetër.

psikike apo që janë futur në një investim financiar të rrezikshëm, madje as sa para kanë në llogarinë bankare. Në përgjithësi, kjo mënyrë e fshehjes së të vërtetës justifikohet me dëshirën (dashurinë) apo vullnetin që fëmijët të kursehen (mbrohen) nga mërzitje të panevojshme, por shpesh ndodh që një mbrojtje e tillë të dështojë. Fëmijët, në shumicën e rasteve e kuptojnë që nëna dhe babai përdorin marihuanë apo alkool; që mbrëmë janë zënë; që ekzistojnë konflikte me gjyshin dhe gjyshen; që nëna është me neurozë dhe që babai humb para. Atëherë rezultati nuk është mbrojtje, por refuzim (ndalim, moslejim). Fëmijëve iu është ndaluar të kenë dijeni për paratë, sëmundjet, seksin, drogën, bashkëshortësinë, për probleme të prindërve, gjyshërve dhe të njerëzve të tjerë në përgjithësi. Ata janë shmangur nga mundësia për t'u qartësuar, d.m.th. për t'u qetësuar, nëse do të ishin biseduar haptazi këto tema.

Përfundimisht këtyre fëmijëve iu janë fshehur modelet e hapjes dhe të sinqeritetit dhe iu janë ofruar modelet e sinqeritetit parcial, të hapjes jo të plotë dhe të guximit të kufizuar.

Te disa prindër dëshira për të mbrojtur fëmijën është e motivuar sinqerisht, por është e sqaruar me dashuri të gabuar. Të tjerëve dëshira për të mbrojtur fëmijën më tepër u shërben si fasadë për t'iu shmangur ballafaqimit me ta, dhe me këtë kanë ruajtur autoritetin e tyre ndaj fëmijëve. Prindër të tillë rëndom do të shpreheshin: "Shikoni, fëmijë, ju duhet të vazhdoni të jeni fëmijë, dhe merruni me brenga fëmijësh, kurse brengat e të rriturve na i lini neve; ne jemi mbrojtësit tuaj të fuqishëm dhe të urtë. Një gjendje e tillë është e mirë për ju dhe për ne, prandaj nuk duhet prishur. Kjo na mundëson neve ndjesi force, ndërsa juve ndjesi besimi. Kështu ne të gjithë do ta kemi më të lehtë, nëse nuk zhytemi më thellë në këto punë (probleme)".

Po ndërkaq ne nuk mund të mënjanojmë faktin, se

mund të arrihet deri në një konflikt të vërtetë, kur dëshira për të vërtetën absolute u kundërvihet nevojave të disa njerëzve që të ofrojnë ndonjë lloj mbrojtjeje. P.sh. ndodh që dhe prindërit me një bashkëshortësi të qëndrueshme dhe serioze të rrezikohen nga ndarja, si rruga më e mundshme për zgjidhjen e problemit. Nëse nuk ekziston ndonjë bazë reale e fortë, lajmi që iu jepet fëmijëve është i parakohshëm dhe përbën me të vërtetë një mbingarkesë për ta. Divorci është kanosje për ndjenjat e sigurisë së fëmijëve dhe tingëllon aq frikësues, sa që ata nuk mund të parashohin asnjë perspektivë për veten e tyre. Fëmijët ndihen të rrezikuar seriozisht, madje dhe atëherë kur mundësia që të arrihet deri te ndarja është shumë larg. Nëse bashkëshortësia e prindërve të tyre është luhatur, fëmijët do të jenë të ballafaquar me këtë kanosje, pa marrë parasysh se prindërit flasin apo jo për këtë.

Po kështu, është e domosdoshme që në shumë raste, psikiatri të mos i shprehë mendimet, pikëpamjet dhe konkluzionet e tij për pacientët në fazat e para të psikoterapisë, sepse ata nuk janë të përgatitur që të ballafaqohen dhe t'i pranojnë këto probleme. Në vitin e parë të stazhit një pacient gjatë seancës së katërt më tregoi ëndrrën, e cila siç duket e kishte mërzitur, sepse kishte lidhje me homoseksualitetin. Nga dëshira për t'i treguar se jam psikiatër i shkëlqyer dhe që shumë shpejt arrij në përfundime, i thashë: "Ëndrra juaj paraqet merakosje në lidhje me homoseksualitetin tuaj latent". Ai u shqetësua së tepërmi dhe nuk erdhi më në terapi. Me mund të madh arrita ta bind për të vazhduar psikoterapinë. Patëm dhe 20 seanca të tjera para se ai të largohej për shkak të punës në një qytet tjetër. Këto seanca më ndihmuan shumë dhe pse nuk biseduam më për homoseksualitetin. Pavarësisht se në nënvetëdije qëndronte merak i tij për të, kjo nuk do të thoshte se ai ishte i përgatitur të ballafaqohej me nivelin real

të problemit. Në vend që këtë vëzhgim unë ta mbaja për vete, bëra shërbimin më të keq të mundshëm; gati sa nuk e humba si pacientin tim apo të cilitdo mjeku tjetër psikiatër.

Heshtja selektive e të shprehurit të mendimit patjetër duhet aplikuar kohë pas kohe në punë dhe në jetën politike, nëse dëshirojmë që të jemi të mirëseardhur në çdo vend.

Nëse njeriu që në çdo situatë do të shprehte haptazi mendimin e vet për punët e rëndësishme dhe të parëndësishme, do të llogaritej i padëshiruar dhe asnjëherë nuk do të zgjidhej si përfaqësues apo udhëheqës. Nuk mund të shmangim faktin, se, nëse dëshirojmë të jemi me ndikim të madh në ndonjë organizatë, duhet patjetër pjesërisht të bëhemi "person i organizuar", i kujdesshëm në shprehjen e mendimeve tona, ndonjëherë duke barazuar identitetin tonë me identitetin e organizatës. Nga ana tjetër, nëse dikush ndikimin e vet në organizatë do ta lidhte me censurimin e vetvetes dhe do të shprehte si të pranuar vetëm mendimin e organizatës, atëherë ai me vetëdije ka lejuar që qëllimi të justifikojë mjetin dhe ka humbur integritetin dhe identitetin personal, duke u shëndrruar në person të organizatës.

Mirëpo cilave rregulla duhet t'i përmbahemi në këto raste, nëse dëshirojmë t'i përku-shtohemi së vërtetës?

E para, asnjëherë nuk duhet të guxojmë të themi jo të vërtetën. E dyta, gjithmonë duhet patur parasysh që fshehja e së vërtetës është gjithmonë një rrenë potenciale, dhe që është shumë i rëndësishëm vendimi moral, në çdo situatë, kur duam ta zbulojmë këtë të vërtetë. E treta, vendimi që të fshihet

Rruga në mes ruajtjes dhe humbjes së pavarësisë dhe të identitetit, të cilën udhëheqësi i lartë duhet patjetër ta kalojë, është jo e rëndomtë dhe vetëm një numër i vogël njerëzish e kapërcejnë atë me sukses. Ajo paraqitet si një provokim i madh.

e vërteta asnjëherë nuk duhet të jetë i bazuar në nevoja personale, si nevoja për pushtet (autoritet) apo për ta mbrojtur hartën personale nga provokimi. E katërta, vendimi që e vërteta të maskohet, patjetër duhet të jetë i bazuar në nevojën e njeriut apo të njerëzve të tjerë, prej të cilëve ajo fshihet. E pesta, përcaktimi i nevojave të të tjerëve është proces i përgjithshëm dhe kompleks, i cili kërkon që të realizohet me mençuri (shkathtësi) dhe me dashuri të sinqertë ndaj tjetrit. E gjashta, faktori kryesor në vlerësimin e nevojave të të tjerëve, është caktimi i aftësisë së personit (individit) që ta shfrytëzojë të vërtetën për ngritjen e vet shpirtërore. Më në fund, duke vlerësuar aftësinë e të tjerëve që të vërtetën ta shfrytëzojmë për ngritjen e vetvetes, nuk duhet harruar se tendenca jonë më tepër është e prirur nga nënvlerësimi, sesa nga vlerësimi.

Këtë mënyrë jetese me vetëdisiplinë, që paraqitet si një përgjegjësi e veçantë, është e pamundur ta realizosh në tërësi, pasi ka peshën e një mundimi të vërtetë dhe të pafund.

Prandaj është e kuptueshme që shumë njerëz vendosin për një jetë të mbyllur dhe me sinqeritet të kufizuar, duke fshehur veten dhe hartat e tyre nga bota. Kjo është shumë më e lehtë për shumicën, dhe vetëm pak njerëzve iu takon dhurata për një jetë më të rëndë, me sinqeritet dhe përkushtim ndaj së vërtetës. Pikërisht se hartat e këtyre njerëzve gjenden pandërprerë në ndikimin e provokimeve, vetëm ata e kanë privilegjin që të pasurohen shpirtërisht. Nëpërmjet ballafaqimit, ata mund të krijojnë dhe të mbajnë lidhje më të afërta me të tjerët, se sa njerëzit e mbyllur. Kjo ndodh se ata asnjëherë nuk flasin gënjeshtër; janë të sigurtë dhe krenarë që nuk kanë kontribuar me asgjë në konfuzionin që sundon sot botën, përkundrazi kanë shërbyer si burim drite dhe çiltërsie (pastërtie). Ata ndihen tërësisht të lirë në ekzistencën e tyre dhe nuk janë të detyruar që të fshihen

nga nevoja. Nuk kanë nevojë që të rrinë në hije. Nuk kanë nevojë të fabrikojnë rrena të reja që të mbulojnë rrenat e vjetra. Nuk harxhojnë energji për mbulimin e gjurmëve dhe nuk maskohen. Dhe më në fund, ata kanë kuptuar një gjë të madhe, se duhet shumë më pak energji për disiplinë të sinqertë, se sa të fshihesh (maskohesh) për tërë jetën.

Njeriu, që gjendet pranë kësaj mënyre jetese, jeton në mënyrë të hapur, dinjitoze, duke ushtruar guximin e tij në mjedisin me të tjerët. Ai është i çliruar nga frika, ai është i lirë.

*Njeriu që i është
përkushtuar së vërtetës
e ka mjaft të lehtë
ta ruajë personalitetin
e vet, ndërkohë që i
kundërti i tij tërheq
pas vetes rrena e
frikëra të reja, që
s'mbarojnë kurrë.*

Balancimi

Balancimi është i nevojshëm për të ruajtur ekuilibrimin (masën) e disiplinës. Ky, njëkohësisht është lloji i katërt dhe i fundit për të cilin unë doja të flisja.

Balancimi është disiplina që na jep neve fleksibilitet; është e nevojshme, që ajo të përjetohet me sukses në të gjitha sferat e aktivitetit tonë. Si shembull për këtë do të marrim inatin dhe mënyrën se si shprehet ai. Inati është emocion i trashëguar, që ndihmon mbijetesën (të jetuarit, të ekzistuarit) tonë. Ne ndiejmë gjithmonë zemërim, kur na rrezikohet territori gjeografik dhe psikologjik. Ky emocion na nxit që të tregojmë rezistencë. Sikur të mos ishte inati, ne do të na shkelnin pa ndërprerë dhe më në fund, do të na asgjësonin (zhduknin).

Por, shpeshherë, kur mendojmë se disa njerëz përpiqen të na rrezikojnë, pas një analize të hollësishme që kemi bërë situatës, ne e kuptojmë se në të vërtetë nuk ka qenë ky qëllimi i tyre dhe do të jetë

*Vetëm me
inat mund të
mbijetohet.*

më mirë për ne, që të mos reagojmë me shumë inat. Pra, është e domosdoshme që qendrat më të larta të trurit tonë të rregullojnë dhe të modelojnë qendrat më të ulta (emocionale). Që të mund të funksionojmë me sukses në botën tonë të ndërlikuar, e rëndësishme është të zotërojmë aftësinë, që jo vetëm ta shprehim hidhërimin, por dhe ta pranojmë atë. Gjithashtu, duhet patjetër të kemi aftësinë që zemërimin (inatin) ta shfaqim në mënyra të ndryshme. Ndonjëherë është e nevojshme që atë ta shprehim pas një analize të hollësishme të të menduarit dhe të të vlerësuarit. Në raste të tjera, është e dobishme që inati të shprehet menjëherë dhe spontanisht. Por në të gjitha këto raste ne duhet ta dimë mirë se çfarë do të arrijmë në fund të kësaj si dhe të gjejmë mënyrën më të efektshme për të përshtatur thënien e vërtetë me kohën e duhur. Që të mund të udhëheqim me kompetencë zemërimin tonë, është e domosdoshme të zotërojmë një sistem të përpunuar dhe fleksibël të reagimit. Që të merresh me hidhërimin apo me inatin tënd është detyrë e rëndë, të cilën vështirë ta realizosh me sukses para pjekurisë dhe moshës mesatare, e ndonjëherë dhe deri në fund të jetës.

Të gjithë njerëzit në njëfarë mase, vuajnë nga dobësia e fleksibilitetit të sistemit të reagimit. Vështirësia më e madhe e psikoterapeutit qëndron në mundimin e tij për të ndihmuar pacientin që të arrijë një fleksibilitet sa më të lartë të këtij sistemi. Kjo do të thotë se sa më shumë që pacientët vuajnë nga jorehatia, fajësia dhe pasiguria, aq më i vështirë dhe i mundimshëm bëhet trajtimi i tyre psikoterapeutik. Unë kam punuar me një grua skizofrene 30-vjeçare, për të cilën ishte një tmerr i vërtetë kur mendonte që disa meshkuj duhet të shkelnin prapun e shtëpisë së saj, të tjerët mund t'i lejonte vetëm në dhomën e ndenjes, por jo dhe në dhomën e fjetjes, dhe vetëm ndonjërit mund t'ia mundësonte këtë. Më parë ajo udhëhiqej nga sistemi i reagimit, sipas të cilit

ose të gjithë i ka lejuar në dhomën e fjetjes, ose asnjërin nuk e ka lejuar të kalojë pragun e shtëpisë. Kështu ka balancuar shfrenimin me izolimin total. Me të njëjtën grua kemi bërë dhe disa seanca në lidhje me shkrimin e disa letrave falenderuese. Ajo ndihej e detyruar të shkruante me dorë letra të gjata, të lodhshme dhe me fraza të përkryera, si përgjigje për çdo dhuratë apo ftesë që mund të merrte. Pasi kjo u kthye në një ngarkesë jo të vogël, ajo menjëherë ndërpreu letrat me përmbajtje të tillë dhe filloi të refuzonte të gjitha dhuratat dhe thirrjet. Përsëri u gjet e befasuar, kur kuptoi se disa dhurata nuk kërkojnë falenderim me shkrim në formë letre dhe se për disa është e nevojshme vetëm një letër e shkurtër në shenjë falenderimi. Shëndeti mendor i pjekur kërkon një aftësi të jashtëzakonshme për të bërë dallimin mes qëllimeve konfliktuale, përgjegjësive dhe detyrimeve.

Thelbi i disiplinës është braktisja (mohimi). Më kujtohet se këtë e kam kuptuar një mëngjes, kur unë isha nëntë vjeç. Kisha mësuar t'i jepja biçikletës dhe po e provoja me kënaqësi këtë mjeshtëri të re. Afro një milje larg nga shtëpia jonë rruga shkonte teposhtë dhe në fund mbaronte me një kthesë të fortë. Teksa lëshohesha kodrinës atë mëngjes, ndihesha shumë i lumtur nga shpejtësia, që sa më shumë vinte e rritej. Të braktisja një kënaqësi të tillë duke frenuar më dukej një sakrifikim absurd. Vendosa që pa e ngadalësuar shpejtësinë, të futesha në kthesë, por ekstaza ime u ndërpre, kur fluturova disa metra më larg në një gropë (vend afër rrugës). Isha i thyer e i vrarë, ndërsa rrota e parë e biçikletës qe shkatërruar tërësisht nga përplasja në një dru. Kisha humbur drejtpeshimin.

Balancimi është disiplina, e cila të tërheq për të braktisur diçka që të pëlqen, dhe pikërisht për këtë është e dhimbshme.

Në rastin që tregova, unë nuk kam qenë i përgatitur që t'i shmangem kënaqësisë së shpejtësisë për të ruajtur

ekuilibrin (vetëkontrollin) dhe isha i sigurtë se do të futesha në kthesë. Në këtë apo në atë mënyrë, ky është një leksion që njeriu e mëson gjatë tërë jetës. Këtë të gjithë duhet ta tejkalojnë. Derisa të ngadhnjejmë në kthesat dhe cepat e jetës sonë, ne patjetër do të na nevojitet forca për të braktisur kënaqësitë e çastit, sepse vetëm kështu mund të arrijmë te e vërteta.

Për kah forma e vet e përgjithshme, braktisja paraqet dhimbjen më të fortë në përvojën njerëzore. Deri tani kemi folur për format më pak të rëndësishme të braktisjes - braktisje të shpejtësisë apo braktisje nga hidhërimi, heqja dorë nga luksi spontan, nga inati i pakuptimtë apo nga të qenit maniak i një etikete të tepruar etj.

Tani dua t'ju orientoj në braktisjen e vetive të karakterit, të skemave të mësuara të sjelljes, ideologjisë, madje dhe të tërë stilit të jetesës. Këto janë braktisje të mëdha (të rënda), të cilat janë të domosdoshme, nëse dëshirojmë të arrijmë larg në udhëtimin tonë të jetës.

Një natë, para ca kohësh, vendosa që t'i përkushtoja orët e mia të lira si dhe afërsi e ngrohtësi më të madhe vajzës sime 14-vjeçare. Më kishte kërkuar shpesh të luante shah me mua dhe unë i propozova të bënim një lojë. Ajo pranoi me kënaqësi dhe e filluam lojën thuajse në mënyrë të barabartë. Meqenëse të nesërmen ishte ditë shkolle, vajza më tha të përshpejtoja pak lëvizjet, sepse duhej të zgjohej në ora 6 të mëngjesit. E dija që ishte shumë e disiplinuar kur bëhej fjalë për orarin e fjetjes, dhe u mundova ta largoja sado pak nga kjo prirje e rrënjësuar. I thashë: "Mund të shkosh në shtrat dhe me pak vonesë. Nuk duhet ta fillosh lojën, të cilën nuk mund ta përfundosh". Luajtëm dhe pesë minuta, kohë gjatë së cilës ajo nuk ishte fare e qetë. Më në fund m'u lut: "Babi, të lutem, shpejtoji lëvizjet." "Nuk dua, ta hajë dreqi!" - u përgjigja gjithë inat, - "shahu është lojë serioze. Nëse dëshiron të luash mirë, atëherë duhet luajtur ngadalë.

Nëse nuk do ta luash këtë lojë me seriozitet, atëherë më mirë mos e fillo". Vazhduam lojën edhe 10 minuta, derisa vajza ime më në fund u dorëzua: filloi të qajë dhe iku në dhomën e vet. U ndjeva njëloj si atëherë kur isha nëntë vjeç, i përgjakur dhe i shtrirë në ferra, pranë biçikletës së shkatërruar. Atëhere fillova të mendoj. Si duket diku kisha gabuar. Nuk kam mundur të llogaris kthesën në rrugë. Fillova me dëshirën që ta kaloja sa më bukur kohën me vajzën, por nuk ndodhi ashtu.

Pas 90 minutash, ajo ishte e mbytur në lot dhe aq e hidhëruar me mua, sa që mezi mundi të më fliste. Çfarë nuk shkante?! Mu deshën dy orë që të kuptoj se dëshira ime për të fituar e mposhti dëshirën për të rregulluar marrëdhëniet me vajzën.

Atëherë, me të vërtetë rashë në depresion. Si arrita ta humbas kaq shumë ekuilibrin?! Tërheqja ime pas shahut ka qenë aq e fortë, sa që nuk kam mundur të largohem as pjesërisht prej saj. Por si duket dhe kjo braktisje e vogël ka qenë e pamundur. Tërë jetën dëshira për të fituar ka qenë për mua një drejtim i mirë, sepse kam fituar në shumë fusha. Si është e mundur të luash shah pa dëshirën për të fituar? Asnjëherë nuk kam dashur të punoj për diçka pa entuziazëm. Atëhere si mund të luaja shah me entuziazëm, por jo seriozisht?

Po ama, këtu patjetër duhej një mënyrë për të ndryshuar, sepse e dija, që entuziazmi im, ndjenja e garës dhe serioziteti, si pjesë e skemës së sjelljes time, do t'i largonte fëmijët nga unë. Dhe nëse unë nuk e ndreqja këtë sjellje (klishe), përsëri ata do të vinin deri te lotët e panevojshëm dhe hidhërimi.

Depresioni im vazhdoi për ca kohë. Tani nuk jam më në depresion, sepse arrita që ta largoj pjesërisht dëshirën për të fituar. Kjo pjesë e imja tani është mposhtur. Patjetër duhej mposhtur. E mposhta me dëshirën time që të ngadhënjente detyrimi im si prind.

Në fëmijëri dëshira për të fituar në lojë më shërbente

*Kohërat kanë
ndryshuar. Që t'iu
përshtatemi, patjetër
duhet të largohemi
pjesërisht nga to.*

mirë. Si prind e kuptova që kjo më paraqiste pengesë, kështu që patjetër duhej braktisur.

E kaluara më mungon. Mendoja se do ta harroja, por nuk ndodhi ashtu.

Depresioni si dukuri e shëndoshë

Të gjitha këto që përmendëm më lart, janë shembuj të paktë në krahasim me ato që njerëzit e guximshëm duhet të kalojnë për ta quajtuar veten pacientë të një shkalle më të lartë, gjatë sencave të shumta të procesit të psikoterapisë. Periudha intensive e psikoterapisë njëkohësisht është dhe periudha e zhvillimit intensiv, gjatë së cilës pacienti përjeton më shumë ndryshime, se sa disa njerëz gjatë tërë jetës së tyre. Që të arrihet deri te ky zhvillim i shpejtë, patjetër në mënyrë proporcionale, duhet të largohemi nga pjesa jonë e vjetër. Kjo është një rrugë e pashmangshme për një psikoterapi të suksesshme. Shpesh vendimi që t'i drejtohem psikiatrit paraqet braktisje nga vetëbesimi që unë jam OK. Kjo më tepër i mundon meshkujt, sepse fraza unë nuk jam OK dhe kam nevojë për ndihmë që të kuptoj pse nuk jam OK, dhe si të bëhem OK, shpesh përputhet me unë jam i dobët, jo burrë dhe i dështuar. Në realitet, procesi i braktisjes (shmangies) shpesh fillon dhe më përpara se pacienti të marrë vendimin për të kërkuar ndihmën e psikiatrit. E përmenda një herë, se kam qenë shumë i palëkundur gjatë procesit të braktisjes së dëshirës për të fituar. Kjo ndodh për shkak se ndjenja për të braktisur pjesën tonë më të afërt, në të vërtetë është depresioni. Meqenëse njerëzit mendërisht të shëndoshë anojnë nga prirja për t'u zhvilluar, braktisja dhe humbja e personalitetit të tyre të vjetër është pjesë integrale e procesit të ngritjes mendore dhe shpirtërore,

prandaj depresioni paraqitet si dukuri normale dhe në thelb, fenomen i shëndetshëm. Ai bëhet normal dhe jo i shëndetshëm vetëm kur pengon procesin e braktisjes dhe vazhdon pa u ndaluar në përfundimin e procesit.*

Kjo skemë e përvojës feminare e vendos fëmijën e ndjeshëm në përvojën e humbjes dhe formon te ai një prirje shumë të kundërt në krahasim me atë që e posedojnë personat “e lumtur”, të cilët i shtrëngojnë fort “sendet” e tyre dhe mundohen t’iu shmangen dhimbjeve nga humbja apo nga braktisja e tyre. Për këtë shkak depresionet patologjike shkaktojnë njëfarë bllokimi në procesin e braktisjes. Unë besoj se ekziston një lloj i depresionit neurotik, kronik, i cili në thelb, fsheh lëndimin traumatik të aftësisë së braktisjes nga çdo gjë, dhe këtë do ta quajmë “neuroza e braktisjes”

Arsyeja kryesore që i nxit njerëzit të kërkojnë ndihmë psikiatrike është depresioni. Më fjalë të tjera, pacientët shpesh gjenden në procesin e braktisjes, para se të drejtohen për ndihmë, dhe pikërisht kjo simptomë e këtij procesi në zhvillim, i detyron ata të shkojnë para derës së psikiatrit. Puna e psikaitrit është që ta ndihmojë pacientin të mbarojë procesin, të cilin ai e ka filluar vetë. Kjo do të thotë se pacientët janë gjithmonë të vetëdijshëm për atë që iu ndodh. Shpesh ata dëshirojnë që t’iu shmangen simptomave të depresionit të tyre “që puna të jetë si më parë”.

Ata nuk e dinë se punët nuk mund të jenë asnjëherë si më parë, por e dinë, se procesi i braktisjes fillon në nivelin e nënvetëdijes dhe të sjell deri te depresioni. Me siguri pacienti në këtë rast do të deklarojë: “Për mua s’ka kuptim asgjë, sepse jam në depresion”, apo

*Ekzistojnë shumë faktorë, të cilët mund të pengojnë procesin e braktisjes dhe me këtë depresionin e shëndoshë e problemin kronik, patologjik. Nga të gjithë faktorët e mundshëm, njëri nga më të rëndomtit dhe më fuqishmit është skema e përvojës nga fëmijëria, kur prindërit apo fati në mënyrë të pandjeshme ua kanë marrë fëmijëve “sendet”, para se ata të jenë psikikisht të përgatitur që ato t’i braktisin, dhe, njëkohësisht, nuk kanë qenë aq të fortë, që të pajtohen me humbjen e tyre.

depresionin do t’ua mveshi faktorëve të parëndësishëm. Kjo ndodh, sepse pacientët ende nuk janë të vetëdijshëm të pranojnë që personaliteti i tyre i vjetër dhe “punët ashtu siç kanë qenë njëherë e një kohë” janë vjetruar. Madje ata as nuk janë të vetëdijshëm që depresioni është një sinjal për një ndryshim të madh evolutiv. Fakti që nënvetëdija është një hap para vetëdijes, lexuesit mund t’i duket i çuditshëm. Por ky fakt, i cili mund të aplikohet vetëm në këtë rast specifik, është aq shumë i përgjithshëm (i përgjithësuar) saqë ekzistojnë parime elementare të funksionimit mendor. Për këtë do të flasim më tepër nga fundi i këtij libri.

Kohët e fundit shpesh flitet për “krizën e viteve (moshës së mesme)”. Ajo është, në të vërtetë, vetëm një nga krizat apo stadet kritike të zhvillimit jetësor, gjë të cilën para 30 vjetëve e ka vënë në dukje E. Erikson (ai ka dalluar tetë kriza edhe pse ekziston mundësia të jenë më tepër). Ajo që i bën krizat e periudhave kalimtare jetësore më problematike dhe më të dhimbshme, është vështirësia jonë për t’iu shmangur gjërave që i duam, si dhe mënyrës me të cilën kemi punuar dhe i kemi vërejtur këto gjëra më përpara. Shumica e njerëzve është e papërgatitur apo e paafte të durojë dhimbjen që të shkakton largimi nga e kaluara. Ata gjithmonë iu përmbahen skemave të vjetra të të menduarit dhe të sjelljes dhe nuk përpiqen që të kapërcejnë krizat, me anën e të cilave mund të shijojnë kënaqësinë e rilindjes, për të arritur te pjekuria e madhe. Për këtë mbase është e mundshme të shkruhet libër. Unë do të numëroj kushtet më kryesore, dëshirat dhe qëndrimet, të cilat patjetër duhen braktisur gjatë evoluimit të suksesshëm të jetës njerëzore.

Fantazia feminare,

Dëshira absolute për të patur prindërit,
(dëshira absolute për pronësinë prindërore).

Varësia e fëmijërisë,

Vizioni i shtrembëruar prindëror,
 Vetëbesimi i adoleshencës,
 "Liria" për të qenë vetëm,
 "Fluturimi" rinor,
 Tërheqja seksuale - potencia rinore,
 Fantazia e pavdekshmërisë,
 Autoriteti mbi fëmijët e vet,
 Autoriteti i përkohshëm mbi njerëz të ndryshëm,
 Pavarësia e shëndetit fizik,
 Braktisja e vetvetes dhe e jetës.

Braktisja dhe rilindja

Vetëmohimi dhe rilindja e përsëritshme

E fundit që përmendëm nga lista e mësipërme, braktisja e vetvetes nga jeta, paraqet një lloj dhune dhe ashpërsie nga ana e perëndisë apo e fatit, i cili ekzistencën tonë e paraqet si një barcaletë qesharake, me të cilën në tërësi, ne asnjëherë nuk mund të pajtohemi. Një qëndrim i tillë sidomos, është i papranueshëm në kulturën e sotme perëndimore, në të cilën Uni është i Shenjtë, kurse vdekja Ofendim i rëndë. Në të vërtetë realiteti është e kundërta e kësaj. Gjatë vetëmohimit të vetvetes krijesat njerëzore mund të përjetojnë dashurinë e gjatë dhe solide.

Procesi i braktisjes së vetvetes (që është i lidhur me fenomenin e dashurisë, për të cilën do të flasim në kapitullin e ardhshëm) paraqet një veprim gradual, në të cilin futemi me një seri luhatjesh dhe lëvizjesh. Një formë e ikjes së përkohshme nga vetvetja, realizimi i së cilës mund të kryhet sidomos në moshën e pjekurisë, vlen të përmendet, sepse vlerësohet si ngritje e konsiderueshme e shpirtit njerëzor. Me këtë nënkuptojmë llojin e disiplinës së balancimit, të cilën mund ta quajmë

futje në kornizë. Kjo në thelb, nënkupton balancimin e nevojës për stabilitet dhe rishikim të Unit, d.m.th. që përkohësisht të vetëmohohemi - të futemi në kornizë - që të sigurojmë vend për njohuri të reja dhe mirëkuptim më të madh. Këtë disiplinë e ka formuluar mirë teologu Sem Kin në librin "Vallëzimi për perëndinë": hapi i dytë kërkon që të tejkalohet perceptioni egocentrik i përvojës momentale. Mençuria (pjekuria) e vërtetë arrihet vetëm atëherë kur i kemi kuptuar dhe kompensuar paragjykimet dhe dyshimet, të cilat janë pjesë e historisë sonë. Vetëdija për atë që na mundësohet, kërkon një përkushtim të dyfishtë: braktisje e asaj që dimë dhe përqafim i së panjohurës. Gjithmonë, kur i afrohem një sendi të panjohur, një njeriu apo një ndodhie, ndiejmë tendencën që nevojat momentale, përvojat nga e kaluara dhe shpresat për të ardhmen t'i konstatojmë vetëm në lidhje me atë që shohim. Por, nëse dëshirojmë të kuptojmë në tërësinë e saj veçorinë e çdo gjëje, duhet të jemi shumë të vetëdijshëm për përcaktimin e ideve tona dhe të shtrembërimeve emocionale karakteristike, që të vendosemi në kornizë aq gjatë, sa na e kërkon vetëdija jonë e sofistikuar dhe sinjërësi ynë i guximshëm. Pa këtë disiplinë, çdo rast i ri do të na paraqitet vetëm si përsëritje e asaj që e kemi parë apo e kemi shijuar. Që e vërteta e re të paraqitet në thellësi tek ne dhe të rrënohet prania e veçantë e sendeve, e njerëzve apo e ndodhive, ne patjetër duhet t'i nënshtrohemi decentralizmit të Egos.

Disiplina e të vendosurit në kornizë ilustron faktet dhe pasojat e braktisjes dhe të disiplinës në përgjithësi. Vetëdisiplina është procesi i pjekurisë (ngritjes).

Dhimbja nga braktisja është dhimbje vdekjeje, por vdekja e të vërtetës sjell lindjen e së resë. Dhimbja e vdekjes është dhimbje e lindjes, kurse dhimbja e lindjes është dhimbje e vdekjes.

Zhvillimi i idesë më të re dhe më të mirë, i konceptit apo i teorisë të të nënkuptuarit do të thotë vdekje e idesë, e konceptit dhe e teorisë së vjetër të të kuptuarit. Kështu,

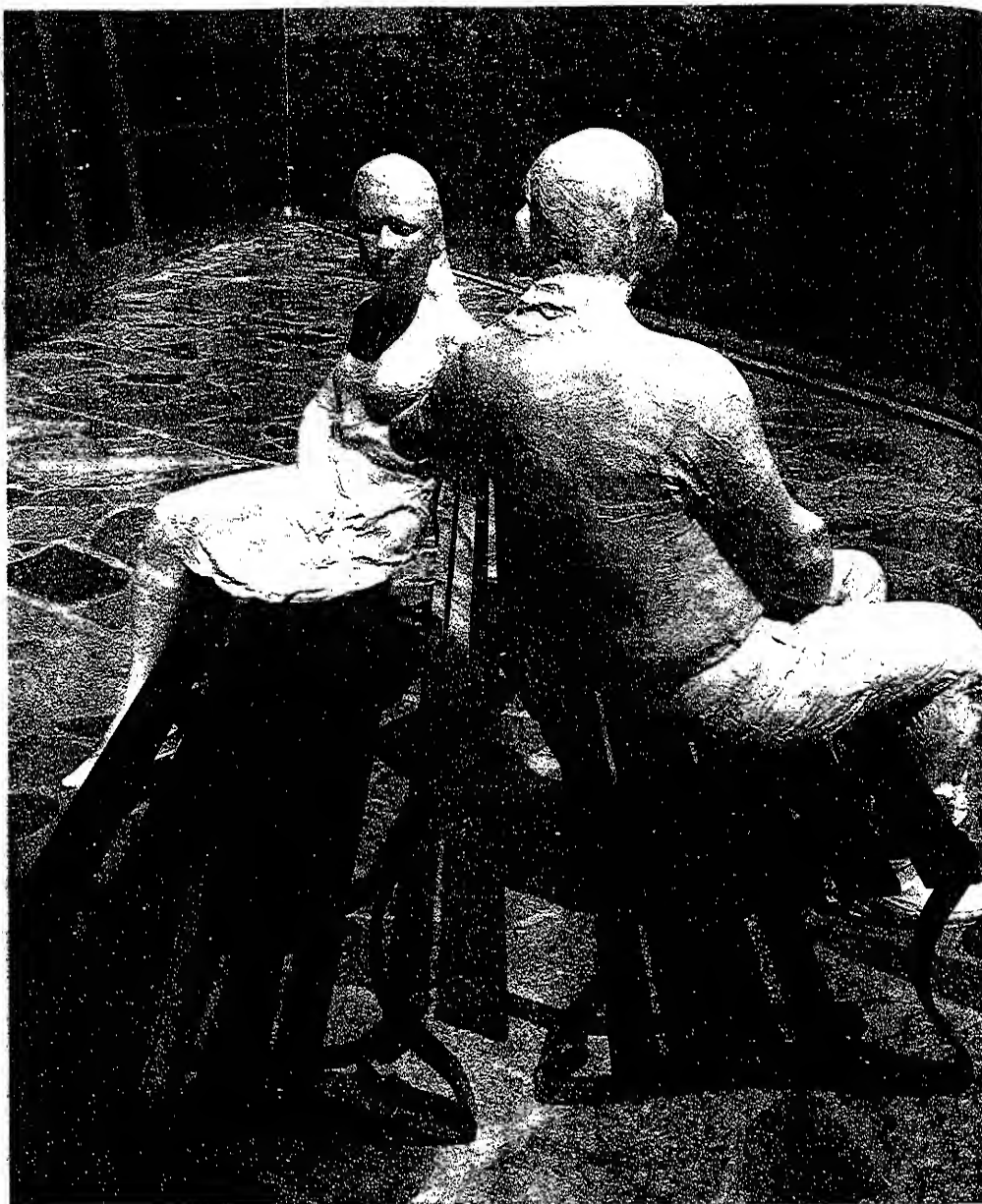
në fund të poemës “Udhëtimi i mbretërve Mag”, T.S. Eliot përshkruan vuajtjen e tre dijetarëve (mendimtarëve, filozofëve) që e braktisin kuptimin e parë për jetën, (duke pranuar krishtërimin).

Më kujtohet, krejt ajo ishte njëherë,
Dhe do të jetë e tëra nga fillimi,
Këtë dua ta kuptoj,
Këtë: ku kemi ecur tërë kësaj kohe
Kah lindja apo kah vdekja?
Lindja ka qenë sigurisht,
Kemi fakte dhe nuk dyshojmë,
Pashë lindjen dhe vdekjen,
Por mendoja se janë të ndryshme
Kjo lindje për ne ishte një agoni e rëndë
Dhe e hidhur, si vdekja jonë,
T'u kthehemi vendeve tona,
Këtyre mbretërve.
Më parë ndjeheshim rehat
Këtu në ndarjen e vjetër,
Me njerëz të huaj që në ankth mbajnë
Perënditë e veta,
Do t'i gëzohesha vdekjes së dytë.

Pa marrë parasysh në jemi të përgatitur që të vështrojmë me seriozitet mundësinë e ndonjë lloj ringjalljeje (lindjeje për së dyti), e cila zhvillohet spontanisht me vdekjen tonë fizike, është shumë e qartë se shekulli jetësor paraqet një varg të vdekjeve simulante dhe përsëri të lindjeve. Para dy mileniumeve Seneka ka thënë:

“Gjatë tërë jetës, njeriu vazhdimisht duhet të mësojë, të mësojë të jetojë, - dhe ajo që më së tepërmi juve do t'ju kalisë, është se tërë jetën duhet të mësoni të vdisni”

Dashuria



Përkufizimi i dashurisë

Thamë që disiplina është mjeti i evolucionit shpirtëror. Në këtë kapitull do të trajtojmë atë dukuri që vjen pas disiplinës dhe që asaj i jep energji e motivim. Unë besoj se kjo fuqi është dashuria. Jam i vetëdijshëm se duke dashur të hulumtojmë dashurinë, do të futemi në natyrën e misterit. Ne do të mundohemi të gjurmojmë të pagjurmueshmen dhe të sqarojmë të pasqarueshmen. Dashuria është aq e lartë dhe aq e thellë, saqë nuk është e lehtë të kuptohet, të matet apo të përkufizohet.

Për vetë natyrën misterioze të dashurisë, askush nuk ka arritur ende ta përcaktojë atë plotësisht (kënaqshëm). Në përpjekje për një përkufizim sa më afër reales, dashuria ndahet në disa kategori të ndryshme: Eros, Filia, Dashuri e përkryer dhe e papërkryer. Unë do të mundohem të jap një dhe vetëm një përkufizim për dashurinë. Këtë e kam arritur me vetëdije dhe bindje të plotë:

*Dashuria, është
vullneti që nxit
zhvillimin tonë
shpirtëror për të
arritur pjekurinë ose
plotësimin e vetvetes
dhe të të tjerëve.*

Do të doja që në fillim ta komentoja shkurt këtë, para se të kaloj në analizë të detajuar.

Së pari, ju sigurisht keni vërejtur se ky është një përkufizim fetar (teologjik), një akt që i shërben qëllimit të ngritjes apo pasurimit shpirtëror të njerëzve.

Studiuesit shfaqin shumë dyshime ndaj përkufizimeve teologjike, dhe po të tillë ata mund të jenë dhe ndaj kësaj. Unë nuk kam arritur në këtë konkluzion thjesht nga të menduarit teologjik, por duke u nisur nga praktika ime psikoterapeutike (e cila nënkupton dhe vështtrimin brenda vetes). Shumica e pacientëve është gjendur e hutuar përpara konceptit apo ndjenjës që shkakton përvoja e “të dhënir” në dashuri. Që ta sqaroj këtë më mirë do të na shërbejë ky shembull. Një djalë i ri, që dukej se ishte mjaft i ndrojtur, më pohoi: “Nëna më ka

dashur aq shumë, saqë nuk më lejonte të shkoja vetë në mësim me autobusin e shkollës, deri në maturë. Unë i lutesha vazhdimisht që të më lejonte, por ajo frikësohej se mos më ndodhte ndonjë gjë e keqe dhe më shoqëronte përditë, pavarësisht se ky ishte një stërmundim për të. Me të vërtetë më ka dashur shumë!”. Për shërimin e këtij personi ishte e nevojshme, si në shumë raste të tjera, të sqarohej se nëna e tij ka patur një motiv tjetër përveç dashurisë, që sillej ashtu dhe se shpesh, ajo që neve na duket si dashuri, mund të mos jetë aspak e tillë. Përvoja të tilla mund t’i ilustron me shumë shembuj të sjelljeve të ndryshme, të cilat nënkuptojnë ose jo dashurinë. Dallimin thelbësor ndërmjet tyre, së pari, e paraqet qëllimi i atij që është i dashuruar; ky person është i vetëdijshëm apo jo për çka bën.

Së dyti, dashuria është një proces rrethor (ciklik) shumë evolutiv, procesi i ngritjes apo i zgjerimit të së vërtetës. Kur dikush i ka zgjeruar me sukses kufijtë e vet, me këtë ai ka kaluar në gjendjen më të lartë të eksitimit. Kështu akti i dashurisë shndërrohet në një akt të vetëngritjes shpirtërore, madje dhe kur ka për qëllim kryesor zhvillimin e tjetrit. Vetëm me synimin nga ngritja, ne mund të arrijmë të evoluimi më i lartë shpirtëror.

Së treti, ky përkufizim unitar për dashurinë përfshin dashurinë ndaj vetvetes dhe dashurinë ndaj të tjerëve. Të duash njerëzit do të thotë të duash vetveten. T’i përkushtohesh ngritjes shpirtërore, do të thotë të luftosh për ngritjen tënde personale dhe për ngritjen e të tjerëve. Është e pamundur të duash të tjerët, nëse nuk do vetveten. Kjo është njëllë me të vërtetën, se nuk mund t’i mësojmë fëmijët tanë me disiplinë, nëse nuk i nënshtrohemi vetë asaj. Në jetën e përditshme ne asnjëherë nuk duhet të lemë pas dore zhvillimin tonë shpirtëror në favor të të tjerëve.

Nuk mund të jemi burim energjie, nëse nuk kemi energji brenda vetes dhe për veten.

Në shqyrtimin e mëtejshëm të natyrës së dashurisë, ne do të zbulojmë që jo gjithmonë dashuria ndaj vetvetes dhe dashuria ndaj të tjerëve shkojnë dorë për dorë apo që ato janë të pafundme.

I (E) dashuruar

Nga të gjithë keqkuptimet apo mashtrimet në lidhje me dashurinë, më i madhi dhe më bindësi është besimi se të dashuruarit është dashuri, apo manifestim i saj. Ky është një keqkuptim shumë i fuqishëm, sepse të dashuruarit, nga pikëpamja subjektive, përjetohet si përvojë e një dashurie shumë të fortë. Kur dikush dashurohet, singërisht do të mendojë: “Unë atë e dua”. Por, do të dalin menjëherë dy probleme në sipërfaqe.

I pari: të jesh I (E) dashuruar është përvojë specifike erotike që lidhet me aktin seksual. Ne nuk dashurohemi me fëmijët tanë, pavarësisht nga dashuria e madhe që kemi për ta. Ne nuk dashurohemi me miqtë tanë të të njëjtit seks, (vetëm nëse kemi prirje homoseksuale), edhe pse i duam me të vërtetë. Dashurohemi vetëm kur me apo pa vetëdije jemi të motivuar seksualisht.

E dyta: të qenit I (E) dashuruar është i përkohshëm. Pa marrë parasysh se me cilin person jemi të dashuruar, duhet që të ç’dashurohemi për të kuptuar se lidhja jonë mund të zgjasë. Kjo nuk do të thotë që ne pushojmë së dashuri personin me të cilin kemi qenë të dashuruar. Dua të them, që ndjenja e dashurisë së zjarrrë (flaktë), e cila është karakteristike për të dashuruarit, gjithmonë kalon. Muaji i mjaltit gjithmonë e ka një fund. Lulëzimi romantik nuk është i përjetshëm.

Për të kuptuar natyrën e fenomenit I (E) dashuruar, lulëzimin dhe mbarimin e saj duhet të hulumtohet natyra e asaj që psikiatri e quan kufiri i Egos. Për këtë nisemi nga fakte indirekte, si p.sh.: shembulli i foshnjës

gjatë muajve të parë të jetës, kur ajo nuk mund të bëjë dallimin ndërmjet vetes dhe pjesës tjetër të universit. Kur foshnja lëviz duart apo këmbët, lëviz e tërë bota. Kur ajo është e uritur, krejt bota është e uritur. Kur shikon të ëmën se si lëviz edhe ajo lëviz bashkë me të. Kur e ëma i këndon, edhe ajo bën sikur këndon. Foshnja nuk dallon veten nga djepi, nga dhoma dhe nga prindërit e vet. Ë jashtëmja dhe e brendshmja për të janë e njëjta gjë. Për të nuk ka dallim ndërmjet Unë dhe Ti. Ajo dhe bota janë Një. Nuk ka kufij dhe ndarje. Nuk ka identitet.

Zgjerimi i kufijve vetjakë kërkon mund; kufijtë mund të zgjerohen vetëm me tejkalime, ndërsa tejkalimet kërkojnë sforcim. Kur duam dikë, dashuria jonë bëhet e dukshme, reale (e vërtetë) vetëm nga munda ynë, nga fakti se jemi të gatshëm që për atë (apo për vetveten) të bëjmë një hap apo një sakrificë më tepër.

Më në fund, duke përdorur fjalën vullnet, desha të nënvizoj dallimin mes dëshirës dhe veprimit. Dëshira shkrihet, humbet në veprim. Vullneti është dëshira me një intensitet të fuqishëm, që shndërrohet në veprim. Dallimi ndërmjet tyre është i njëjtë me dallimin ndërmjet këtyre dy konkluzioneve: “Do të doja të shkoja sot të bëja not” dhe “Sot do të shkoj të bëj not”. Secili prej nesh, pavarësisht nga kultura e vet, dëshiron të dhurojë dashuri, por një numri të madh njerëzish kjo nuk i shkon për dore. Pikërisht, për këtë, ne arrijmë në përfundimin se dëshira për të ofruar dashuri nuk është e njëjtë me atë çka është dashuri. Dashuria është ajo çka bën ti prej saj.

Dashuria është shprehje e vullnetit, njëkohësisht qëllim dhe veprim. Ajo përcakton zgjedhjen. S’është e thënë që ne të duam, por ne mund të zgjedhim atë që duam. Pa marrë parasysh se veten e quajmë të aftë për të ofruar dashuri, edhe sikur të mos jetë pikërisht kështu, ne e bëjmë zgjedhjen në përputhje me qëllimin

Dashuria nuk mund të kuptohet pa sakrificë. Ajo kërkon shumë përkushtim.

ronë të mirë. Nga ana tjetër, sa herë që mundohemi të bëjmë diçka për ngritjen tonë shpirtërore, ne e bëjmë këtë sepse ashtu kemi dëshiruar. Zgjedhja është bërë në favor të dashurisë.

Siç thashë më lart, pacientët të cilët vijnë për psikoterapi, kryesisht janë të pasigurtë për natyrën e dashurisë. Kjo ndodh, sepse kur ballafaqohen me misterin e dashurisë, ata janë të prirur për sqarime të gabuara. Ky libër më tepër se sa të përkufizojë dashurinë, do të sqarojë konceptet e gabuara që shkaktojnë vuajtjen prej dashurisë, jo vetëm te pacientët, por te të gjithë ata, të cilët mundohen të analizojnë përvojën e tyre. Këtë vuajtje e konsideroj pjesërisht të panevojshme, sepse me një përkufizim të saktë për dashurinë, do të mund të largonim shumë mashtrime e konfuzione që lindin prej saj.

Unë kam filluar ta studioj dashurinë jo nga ajo që duket, por nga ajo që nuk është në të vërtetë e tillë. Le të vazhdojmë me shembullin e fëmijës. Me kalimin e kohës fëmija fillon të fitojë përvojë për veten, si për diçka të ndarë nga bota. Kur është i uritur, nëna nuk duhet patjetër të vijë ta ushqejë. Kur dëshiron të luajë, nëna nuk është e detyruar të luajë gjithnjë me të. Fëmija fillon të kuptojë që dëshirat e tij nuk janë gjithnjë urdhra për nënën. Ai do të arrijë të provojë vullnetin e tij, të ndarë nga sjellja e nënës. Pra, fillon të zhvillohet te ai ndjenja e “unit” të vet. Mendohet që ky ndërveprim ndërmjet foshnjës dhe nënës është baza nga e cila zhvillohet ndjenja e identitetit femënor. Është vërejtur, që te rastet kur ndërveprimi në mes foshnjës dhe nënës është çrregulluar, (kur kemi zëvendësim të nënës apo kur ajo për shkak të çrregullimeve mendore është e painteresuar dhe nuk i përkushtohet sa duhet fëmijës së vet), atëherë ai rritet para kohe dhe ndihet një person i pjekur, identiteti i të cilit bëhet shumë i pranishëm.

Kur fëmija kupton që ka dëshirën (vullnetin) e tij të pavarur nga universi, ai fillon të urrejë dallimet e tjera

ndërmjet vetes dhe botës. Me veprimin e parë mund të luhatë dorën para syve, por as tavani, as djepi nuk do të lëvizin. Atëherë, fëmija do të mësojë që duart dhe vullneti i tij janë të lidhura, dhe që dora e tij është e tij dhe jo e dikujt tjetër apo e huaj. Kështu, gjatë vitit të parë të jetës, ai mëson bazën e asaj çka është; kush është dhe kush s'është. Nga fundi i vitit të parë, ai di që ajo është dora e tij, këmba e tij, sytë e tij, të parit e tij, zëri i tij, mendimet e tij, dhimbjet e tij dhe ndjenjat e tij. Di madhësitë dhe kufijtë e tij fizikë, prej të cilave ai kufizohet. Vetëdija për të gjitha këto paraqet kufijtë e Egos.

Zhvillimi i kufijve të Egos është proces, i cili zgjat gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës dhe arrin deri në pjekurinë e plotë, por kufijtë e "unë jam" janë më tepër psikikë, sesa fizikë. Psh., koha (periudha) në mes vitit të dytë dhe të tretë është lidhet me njohjen e kufijve të aftësive të vetes. Meqë fëmija e ka kuptuar që dëshira e tij për nënën nuk do të thotë urdhër, ai e shfrytëzon ende këtë mundësi. Pikërisht, për shkak të kësaj shprese, dy-vjeçari do të sillet si autokrat dhe tiran, duke u munduar që t'i urdhërojë prindërit dhe kafshët shtëpiake, sikur ata të jenë shërbëtorë apo ushtria e tij private dhe gjithnjë do të reagojë me inat tirani. Prindërit këtë periudhë do e quajnë "viti i dytë i tmerrshëm". Në vitin e tretë, fëmija bëhet më i urtë dhe më i sjellshëm, si rezultat i pranimit të paaftësisë së vet relative. Por, përsëri do t'i përmbahet ëndrrës së këndshme për pushtet absolut dhe disa vite, derisa të ballafaqohet dhimbshëm me paaftësinë e vet.

Dhe pse mosha trevjeçare pajtohet me realitetin e kufijve të aftësive të tij, fëmija do të vazhdojë përkohësisht të ikë në botën e fantazisë, ku mundësia e aftësive (sidomos të veta) ende ekziston. Kjo është bota e supermenit dhe e figurave të tjera mbinatyrore. Por, gradualisht deri nga mesi i pubertetit superheronjtë fillojnë të harrohen dhe këta njerëz të rinj bëhen të

vetëdijshëm që janë individualitete të kufizuara me trupin dhe mundësitë e veta; që secili veçmas, është relativisht i dobët (i brishtë) dhe organizëm i paaftë, i cili ekziston vetëm në bashkëpunim me grupin e quajtur shoqëri. Në kuadër të këtij grupi, ata nisin të gjejnë vetveten, por përsëri janë të izoluar nga individualitetet e të tjerëve, përkundrajt kufijve dhe mundësive të veta.

Këta kufij paraqesin ndjenjë vetmie. Disa njerëz, veçanërisht ata të cilët psikiatri i quan skizoidë *), si pasojë e përvojës së hidhur traumatike nga fëmijëria, e shohin botën jashtë tyre si të pashpresë, të rrezikshme, armiqësore dhe konfuze.

Njerëz të tillë ndjehen të sigurtë, të mbrojtur dhe të qetë vetëm brenda kufijve të veta dhe në vetminë e tyre ata gjejnë ndjenjën e rehatisë. Por, shumica prej nesh vuan nga vetmia dhe mundohet të dalë jashtë rrethojave të individualitetit të vet, duke kërkuar të identifikohet me botën e jashtme.

Përvoja e të qenit I (E) dashuruar na jep mundësinë për një afri të tillë, por vetëm përkohësisht. Thelbi i fenomenit I (E) dashuruar është shkatërrim i papritur i një pjese të kufijve të Egos, që na mundëson të shijojmë identitetin tonë me identitetin e një personi tjetër. Çlirimi i vetvetes nga vetja papritmas (befasisht), shkrirja eksplozive me atë që duam, ndërprerja dramatike e vetmisë që sjell shkatërrimin e kufijve të Egos, është përvojë, të cilën shumica e përfetojnë si ekstazë:

"Jemi një me atë që duam! S'ka më vetmi!"

Në të vërtetë të qenit I (E) dashuruar është një lloj depresioni. Përvoja e shkrirjes me personin që e dëshirojmë, që duam, i ka rrënjët te fëmijëria më e hershme, kur kemi qenë të shkrirë me nënën. Gjatë shkrirjes (bashkimit), ne përfetojmë ndjenjën e të plotfuqishmit, ndjenjë së cilës na është dashur patjetër

* skizoid - njeri që karakterizohet nga humbja e sensit të reales (mospërshtatjes); ka një mënyrë të menduari të ngjashme me ëndërrimtarin.

t'i shmangemi gjatë largimit nga fëmijëria. Të gjitha dramat janë të mundimshme! Por duke qenë të bashkuar me personin që ne duam, mund të kapërcejmë çdo pengesë. Besojmë se para forcës së dashurisë sonë do të shpartallohen të gjitha forcat e opozitës dhe do të humbasin në errësirë. Të gjitha problemet do të zgjidhen. E ardhmja paraqitet me ndriçim të fortë. Jorealiteti kur jemi të dashuruar, është shumë afër ëndrrave të fëmijës dy-vjeçar, i cili ndjehet si mbret, me forcë të pakufizuar në familje dhe në botë.

Në të njëjtën mënyrë, siç shkatërron realiteti fantazinë për forcën e të gjithmundshmes së dy-vjeçarit, po ashtu shkatërron dhe fantazinë e çiftit të dashuruar, në cilëndo moshë qofshin ata. Herët apo vonë, i ballafaquar me problemet e ditës, njeriu do t'i kthehet vetes: ai dëshiron të bëjë dashuri, ndërsa ajo jo; ajo dëshiron makinë për larjen e enëve, ndërsa ai një veturë të markës së fundit. Ajo nuk i takon miqtë e tij, ai nuk i do miqtë e saj. Kështu të dy, në thellësi të zemrës, vijnë deri te zbulimi i dhimbshëm që nuk janë më. Një me personin që dashurojnë dhe secili më pas do të ketë dëshirat, shijen dhe përfytyrimet e tij. Një nga një, gradualisht apo papritmas, kufijtë do të fillojnë të kthehen në vendet e tyre. Gradualisht apo përnjëherë çifti do të çdashurohet. Dhe do të jenë përsëri dy individë të ndarë. Vetëm kur të arrihet kjo pikë, ata do të fillojnë të kenë punë me dashurinë e vërtetë.

Duke përdorur fjalën "e vërtetë" do doja të nënvizoja që ndjenja e dashurisë tek I (E) dashuruar është përcaktim i gabuar dhe që ndjenja jonë subjektive për të dashuruar, është vetëm iluzion. Analizën e mirëfilltë për dashurinë e vërtetë do ta lemë për më vonë. Me shembullin e mësipërm unë dua të nënvizoj se dashuria e vërtetë nuk është njëlloj me të qenit I (E) dashuruar. Përkundrazi, dashuria e vërtetë shpesh paraqitet atje ku mungon ndjesia e ekzaltuar e të dashuruarit. Nëse

marrim parasysh përkufizimin për dashurinë, përvoja I (E) dashuruar nuk paraqet dashurinë e vërtetë për disa arsye që do t'i përmendim më pas.

Të dashurosh nuk është punë e vullnetshme; nuk është zgjedhje e vetëdijshme. Pa marrë parasysh se sa dëshirojmë, kjo ndjenjë përsëri mund të mos na ndodhë. Përkundrajt kësaj, kjo përvojë mund të na ndodhë atëherë kur nuk e presim, apo dhe më keq, në momentin më të padëshirueshëm. Mund të na ndodhë të dashurohemi me dikë, kur e dimë që në fillim, se kjo është një lidhje e gabuar. Madje ka mundësi që kjo zgjedhje e diktuar nga pasioni ynë, mund të mos meritojë respekt. Nga ana tjetër, ne nuk dashurohemi me dikë që e meriton me të vërtetë dashurinë dhe respektin tonë dhe me të cilin ekzistojnë premisa për të krijuar lidhje të thellë. Me këtë nuk dua të them që përvoja e të dashuruarit qëndron jashtë disiplinës. Psikiatri shpesh dashurohet me pacientët e vet, njëlloj si dhe pacientët dashurohen me të. Por, përsëri, nga ndjenja e detyrës ndaj pacientit, ai përpiket t'i shmangët këtij frymëzimi romantik.

Zgjerimi i kufijve të vetes kërkon mund, ndërsa të dashuruarit arrihet pa mund. Personat e padisiplinuar dhe pleqtë do të dashurohen njëlloj si dhe ata që janë të përkushtuar dhe energjikë. Kur momenti i jashtëzakonshëm I (E) dashuruar kalon dhe kufijtë kthehen në vendet e veta, arrihet deri te dëshpërimi (zhgënjimi). Ndërsa kufijtë e zgjeruar me mund, ngelen të pandryshueshëm. Dashuria e vërtetë është përvojë e përhershme e ngritjes së personalitetit të njeriut. Të qenit I (E) dashuruar nuk është asnjëherë i tillë. Kjo gjendje nuk ka lidhje fare me zhvillimin e vetëdijshëm shpirtëror. Nëse kemi ndonjë qëllim kur jemi të dashuruar, kjo është dëshira për të ndërprerë vetminë dhe për ta

Të qenit I (E) dashuruar nuk paraqet zgjerim të kufijve të vetes, por vetëm shkatërrimin e përkohshëm dhe të pjesshëm të tyre.

forcuar lidhjen me martesë (kuptohet kur mendojmë për zhvillimin tonë shpirtëror). Prapëseprapë, në hapësirën mes të qenit të dashuruar dhe të çdashuruar, na duket se kemi arritur gjithçka, dhe as që ka nevojë apo mundësi për zhvillim të mëtejshëm. Jemi shumë të kënaqur që jemi atje ku jemi dhe ndiejmë se kemi arritur qetësinë shpirtërore. Madje dhe personin që duam nuk e shijojmë më si dikë, që ka nevojë për ngritje shpirtërore. Përkundrazi, e shohim të plotë, në kulmin e përsosmërisë. Nëse te ai gjejmë ndonjë defekt, atë e quajmë jo të rëndësishëm, madje ai vetëm sa pasuron sharmin e personit që dashurojmë.

Nëse të qenit I (E) dashuruar nuk është dashuri, atëherë çfarë është, përveçse një shkatërrues i pjesshëm dhe i përhershëm i kufijve të Egos?

Nuk e di. Por seksi, si fenomen specifik më çon të mendoj, që ai është një komponent instinktiv gjenetik, i përcaktuar në kohën e mbarëzimit. Me fjalë të tjera, shkatërrimi i përkohshëm i kufijve në gjendjen I (E) dashuruar është vetëm një akt stereotip i krijesave njerëzore, që në varësi të prirjeve të brendshme seksuale dhe të stimuluesve seksualë të jashtëm, lidhet me rritjen e besimit për mbarëzim, me qëllim vazhdimësinë e llojit njerëzor. Apo, thënë pak më ashpër, I (E) dashuruar është një zhgënjim i vogël, me të cilin shërbehen genet tona, që neve të na pluhurojnë vetëdijen aq gjatë, sa të na çojnë deri te joshja për martesë dhe si rrjedhim, për trashëgiminë e llojit. Shpesh ky mashtrim është i pasuksesshëm; nëse epshet seksuale janë homoseksuale, apo kur janë të një force tjetër, përgjegjësia prindërore, sëmundja mendore apo vetëdisiplina e pjekur ndërhyjnë për ta penguar këtë lidhje. Nga ana tjetër, edhe pa këtë mashtrim, pa regresionin e iluzioneve të patjetërsueshme dhe të përkohshme, shumica prej nesh, që sot jemi të martuar, kush më shumë e kush më pak, do të tërhiqeshim me trishtim nga realiteti i lidhjeve martesore.

Miti për dashurinë romantike

Që gjendja e të qenit I (E) dashuruar të na çojë me sukses në kurthin e martesës, duhet patjetër të besojmë në iluzionin se kjo përvojë do të zgjasë përgjithmonë. Këtë iluzion në kulturën tonë e përfaqëson miti për dashurinë romantike, i cili i ka rrënjët te përrallat, ku princi dhe princesha jetojnë të lumtur deri në fund të jetës. Ky mit na tregon se për secilin djalë në botë ekziston një vajzë e krijuar posaçërisht për të dhe për secilin mashkull ekziston vetëm një grua e vërtetë; madje miti shkon dhe më tej, kur na bën të besojmë se kjo është “e shkruar tek yjet”.

Kur lidhemi me personin, i cili është “i shkruar” për ne, atë do ta shohim siç e kemi ëndërruar dhe do të dashurohemi me të. Pasi kemi krijuar personin që mendojmë se na e kanë dërguar perënditë, besojmë që kjo lidhje duhet të jetë patjetër e përkryer dhe e aftë të kënaqë të gjitha nevojat tona për të jetuar gjithmonë në harmoni dhe bashkim të përjetshëm. Mirëpo ndodh që kjo të mos jetë lidhje vërtet e qëlluar, dhe kur njëri-tjetrit nuk ia plotësojmë të gjitha nevojat, do të çdashurohemi dhe me keqardhje do të kuptojmë që i kemi kuptuar gabimisht yjet dhe atë që e kemi quajtur dashuri, nuk ka qenë vërtet e tillë. Por, tanimë nuk mund të ndryshojmë asgjë, përveçse të vazhdojmë jetën në bashkëshortësi jo të lumtur apo të ndahemi.

Edhe pse kryesisht mendoj që mitet janë të mëdha sepse i përjetësojnë të vërtetat universale, miti për dashurinë romantike është gënjeshtër më e hidhur.

Ndoshta ai paraqet një gënjeshtër të nevojshme, e cila mundëson ekzistencën e llojit dhe të të qenit I (E) dashuruar, duke vënë vulën e legjitimitetit për t'u futur në bashkëshortësi. Si psikiatër, çdo ditë vuaj në vetvete nga zhgënjimet e hidhura që krijon ky mit. Me miliona njerëz humbasin energji të madhe në përpjekjen

e kotë, që realitetin e jetës ta përshtatin me irealitetin e mitit. Zonja A në mënyrë absurde i nënshtrohet burrit nga ndjenja e fajësisë: “Nuk e kam dashur burrin tim dhe mendoj se e kam futur në martesë me gënjeshtër, - thotë ajo. Natën kur rri shtrirë, mendoj se nuk kam të drejtë të ankojem, prandaj iu nënshtrohem të gjitha dëshirave të tij”. Zotëria B ankohet: “Më vjen keq, jam penduar që nuk jam martuar me zonjushën C. Do të kishim një bashkëshortësi shumë të mirë. Unë kam qenë i dashuruar për vdekje me të dhe e kam paragjykuar si një person jo të përshtatshëm për mua.” Zonja D, e cila kishte dy vjet e martuar, kishte rënë në depresion të thellë dhe iu nënshtrohe shërimit terapeutik me përfundimin: “Nuk e di se çfarë nuk shkon tek unë. Kam vërejtur se nuk më mungon asgjë dhe kam një bashkëshortësi të mrekullueshme.” Pas ca muajve ajo arriti të kuptojë faktin se nuk ishte më e dashuruar me burrin, pavarësisht se ai nuk kishte bërë ndonjë gabim të mundshëm. Zotëria E, gjithashtu, i martuar që prej dy vjetësh, filloi të vuante nga dhimbjet e mëdha të kokës, por nuk donte të besonte në shkatërrimin e personalitetit të tij dhe të gruas. “Jeta ime bashkëshortore është e mirë. Gruan e dua njëllë si ditën e parë që e kam takuar. Ajo është gjithmonë si e kam dashur unë të jetë”. Por dhimbjet e kokës do t’i kalojnë vetëm pas një viti, kur ai do të ishte në gjendje t’i pranonte vetes: “Më nervozon mënyra me të cilën gjithmonë gruaja ime kërkon; kërkon sende nga unë, pa marrë parasysh fitimin tim”. Zotëria dhe zonja F, ia kanë pohuar njëri-tjetrit që nuk janë më të dashuruar, dhe pastaj kanë vazhduar ta bëjnë njëri-tjetrin edhe më të palumtur me tradhtitë e tyre të përbashkëta, duke vrapuar për të gjetur “dashurinë e vërtetë”. Nuk e kanë kuptuar, se duke qenë të singertë, kanë patur rastin për të rindërtuar një bashkëshortësi më cilësore, në vend që ta shkatërrojnë atë përfundimisht. Madje edhe kur çiftet e kuptojnë që muaji i mjalit ka kaluar dhe që nuk janë

më të dashuruar edhe pse janë ende për njëri-tjetrin; me mund të madh ata kapen pas mitit dhe mundohen t’ia përshtatin atij jetën. “Edhe pse jemi të çdashuruar, ne me vetëdije sillemi si të dashuruar, duke shpresuar që dashuria romantike përsëri do të kthehet në jetën tonë”. Këto çifte këmbëngulin për bashkëjetesë në tërësi.

Kur i nënshtrohemi psikologjisë së çifteve, gruaja ime, kolegët tanë dhe unë, udhëheqim një këshillore shumë serioze për çiftet. Ata rrinë bashkë; marrin fjalën njëri në emër të tjetrit; arsyetojnë për njëri-tjetrin, mundohen që para grupit të hapin një front të përbashkët, të bindur që një bashkim i tillë është shenjë e shëndetit relativ të bashkëshortësisë së tyre dhe bazë e mirë për përmirësimin e tij. Herët apo vonë, jam i detyruar që çifteve të tilla t’iu them se duke qenë shumë gjatë në bashkëshortësi, ata janë afruar së tepërmi dhe është e nevojshme që patjetër të krijojnë një largësi psikologjike nga njëri-tjetri, para se të zgjidhin problemet. Ndonjëherë është e nevojshme që këta bashkëshortë të ndahen edhe fizikisht, të ulen të veçuar në kuadër të grupit; gjithmonë iu duhet tërhequr vërejtja që të mos flasin në emër të njëri-tjetrit, apo të mbrohen bashkërisht para grupit. Vazhdimisht duhet t’ju përsëritet: “Meri, yt shoq, mund të mbrohet edhe vetë, është mjaft i aftë”.

Nëpërmjet terapisë, të gjitha çiftet e kuptojnë që pranimi i individualitetit dhe i vetëqenies është e vetmja bazë për bashkëjetesë të mirëfilltë, në të cilën mund të jetojë dashuria e vërtetë. *

* Ata të cilët e kanë lexuar librin “Bashkëjetesa e hapur”, do ta njohin këtë si një pikënisje, prej së cilës bashkëshortësia e hapur i kundërvihet asaj të mbyllur. Autorët kanë qenë shumë të kujdesshëm dhe të përmbytur në propozimin e tyre për bashkëjetesë të hapur. Puna ime me çifte, bëri që unë të vij deri te konkluzioni i padyshimtë dhe i saktë, që bashkëshortësia e hapur është e vetmja mënyrë e bashkëshortësisë së pjekur e të shëndetshme dhe nuk përbën rrezik serioz për shëndetin shpirtëror dhe ngritjen individuale të partnerit.

Edhe diçka mbi kufijtë e Egos

Mbasi konstatova se të qenit I. E dashuruar është një lloj iluzioni që në asnjë mënyrë nuk mund të quhet dashuri, më lejoni të përfundoj, duke u kthyer prapa për të prekur idenë, se gjendja e të dashuruarit është shumë pranë dashurisë së vërtetë. Mashtrimi iluziv se kjo gjendje është një lloj dashurie, bëhet i besueshëm, sepse përmban në vetvete një “çikë” të vërtetë.

Edhe përvoja e dashurisë së vërtetë ka lidhje me kufijtë e Egos, sepse mundëson zgjerimin e kufijve personalë. Kufijtë personalë janë kufijtë e Egos.

Duke zgjeruar kufijtë tanë përmes dashurisë, ne i përkushtohemi personit që duam me dëshirën që ta ndihmojmë për ngritje shpirtërore. Por më parë ky person duhet të na tëheqë aq shumë, sa që ne ta dashurojmë dhe të tejkalojmë kështu kufijtë tanë. Këtë proces të tërheqjes, të investimit dhe të lidhjes, psikiatri e quan Kateksizëm. Kur e imagjinojmë sendin jashtë nesh, ne e rikrijojmë atë psikologjikisht brenda vetes sonë. Marrim p.sh. njeriun që merret me rregullimin e kopshtit. Ai e “do” kopshtin. Kopshti për të është shumë i rëndësishëm. Ky njeri e ka krijuar vetë kopshtin e tij. Ai mendon që kopshti për të është kënaqësia më e madhe dhe i përkushtohet aq shumë, sa që dhe të dielave, zgjohet herët dhe nuk dëshiron të pushojë apo të udhëtojë, vetëm e vetëm që të mos largohet prej tij. Ndonjëherë për shkak të kopshtit, ai le pas dore gruan dhe fëmijët e tij. Nga kateksizmi i këtij pacienti, mëson shumë për kultivimin e luleve, plehërimin, për farën, mbjelljen etj. Ndonëse kopshti gjendet jashtë tij, ai jeton me të nëpërmjet kateksizmit. Përmes dashurisë dhe kateksizmit, kopshti në një mënyrë shumë normale bëhet pjesë e jetës së kopshtarit, duke zgjeruar pamjen e tij, si dhe kufijtë e Egos.

Me dashurinë shumëvjeçare dhe zgjerimin e kufijve

për kateksizmat tanë ne, dalëngadalë, në mënyrë progresive, ngremë vetëqenien tonë, alternojmë botën e brendshme me atë të jashtme, duke zgjeruar kështu sa më shumë kufijtë e Egos. Sa më shumë tërhiqemi pas kësaj mënyre jetese, aq më shumë do të fshihen kufijtë mes nesh dhe botës. Ky është identifikimi me botën. Kur humbasim kufijtë e Egos sonë, ne arrijmë te ekstaza, e ngjashme me gjendjen I (E) dashuruar. Vetëm se këtu, në vend të identifikimit të përkohshëm dhe ireal me dikë, ne shkrihemi (solidarizohemi) realisht me pjesën më të madhe të botës, duke arritur deri te shkrirja mistike me tërë universin.

Ndjenja e ekstazës dhe e lumturisë në lidhje me vetëbashkimin, ndoshta është më e butë, më pak dramatike e më pak provokuese sesa të qenit I (E) dashuruar, por gjithsesi është më e qëndrueshme, më e gjatë dhe shumë më e këndshme. Ky është dallimi ndërmjet përvojës më të lartë të aktit të dashurisë nga të qenit të dashuruar që Abraham Malov e ka quajtur: “Përvoja e kodrinës”. Kodrinat zhduken menjëherë dhe të humbasin përgjithmonë nga shikimi. Po ato arrihen gjithmonë.

*Aktiviteti seksual
dhe dashuria, edhe
pse mund të paraqiten
shpesh si nxitëse të
njëra-tjetrës, rëndom
nuk janë të lidhura.*

Mua më duket se ato paraqesin fenomene të ndryshme. Vetvetiu, të bërit dashuri nuk është shprehje e dashurisë. Por përvoja seksuale, si edhe pjesërisht orgazma, në pjesën më të madhe apo më të vogël, janë të lidhura me studimin e kufijve të Egos dhe të arritjes së ekstazës. Pikërisht, për shkak të shkatërrimit të kufijve të Egos në momentin e ekstazës, mund t'i bërtasim: “Të dua” apo “O Zot” prostitutës, për të cilën disa minuta më pas, kur kufijtë do të rivendosen, ne nuk do të ndiejmë asnjë thërrmijë ëmbëlsie (butësie) apo simpatie. Me këtë nuk mohoj se ekstaza rritet nga përpjekja e dy partnerëve që duhen,

për të arritur orgazmën. Por nga ana tjetër, edhe pa partnerin që dashuron, apo madje dhe pa partner mund të arrihet prishja totale e kufijve të Egos me ndihmën e orgazmës. Në këto këto momente harrojmë kush jemi, humbasim orientimin për kohën dhe vendin, dhe dalim nga vetvetja. Shkrihem me universin, por vetëm për një moment.

Kjo dëshirë për vazhdimësinë e këtij bashkimi me universin që lidhet me dashurinë e vërtetë, në ndryshim nga bashkimi momental për arritjen e orgazmës, i ka shtyrë njerëzit të përdorin fjalët "Bashkim mistik". Misticismi ka në thelb besimin që realiteti është "Mjeshtëri". Shumica e njerëzve mistikë besojnë se universi përbëhet nga objekte të ndryshme (yje, planete, drurë, shpezë, shtëpi, njerëz) dhe iluzione. Këtë botë iluzore, të cilën shumica prej nesh gabimisht e konsideron reale, pjesëtarët e besimit Hindu dhe Budistët e quajnë Maja.* Ata dhe mistikë të tjerë besojnë që realiteti i vërtetë mund të njihet (ndjehet) vetëm nëpërmjet përvojës "Mjeshtëri", që arrihet me largimin e kufijve të Egos.

Është e pamundur të ndiejmë dhe të kuptojmë bashkimin e vërtetë me universin, derisa ne veten do ta konsiderojmë si send të veçantë, të ndarë nga pjesa e mbetur e tij. Në budizëm dhe hinduizëm qëndron bindja se fëmija i porsalindur (foshnja) para se të fitojë kufijtë e Egos njeh realitetin, ndërsa për të rriturit kjo është e pamundur. Disa madje mendojnë (vërtetojnë) që realiteti kërkon nga ne që të kthehemi në një gjendje të ngjashme me atë kur kemi qenë foshnje.

Kjo mund të jetë një doktrinë e rrezikshme dhe provokative, sidomos për disa adoleshentë dhe njerëz që në një moshë të re, janë të paaftë të marrin përgjegjësi, sepse iu duket e tmerrshme, superiore dhe me kërkesa

* Maja (hindu) - iluzion. Sipas filozofisë budiste maja është "vello" e iluzionit; tërësia e dëshirave dhe e tendencave individuale që fshehin fatin e vërtetë të njeriut.

mbi mundësitë e tyre. "Nuk është e thënë që unë patjetër ta kaloj këtë fazë të jetës", mund të mendojë dikush, "mund të largohem nga mundësia për të qenë i rritur dhe ndaj kërkesave që gjenden para të rriturve (të moshuarve), duke kaluar drejt e në shenjtëri". Po nëse vërtet ecim në këtë rrugë, më parë do të mbërrijmë në skizofreni, sesa të arrijmë shenjtërinë.

Shumica e njerëzve e pranojnë të vërtetën për të cilën diskutuam në fund të kapitullit të jetës së tyre, kurse ajo patjetër duhet arritur para se të mundohemi t'i shmangemi dhe gjatë tërë kësaj kohe, ne duhet të mundohemi të ruajmë kompetencën dhe aftësinë tonë të vlerësimit. Fëmija, i cili nuk i ka kufijtë e Egos, mund të jetë në kontakt më të afërt me realitetin, sesa prindërit e tij, por është i paaftë të ekzistojë pa kujdesin e prindërve dhe të paraqesë njohuritë dhe shkathtësitë e veta.

*Rruga drejt shenjtërisë
kalon nga pjekuria. Nuk
ekzistojnë rrugica të
shpejta dhe të shkurtra.*

Kufijtë e Egos patjetër duhet të forcohen, që të mund të zbuten. Patjetër duhet të krijohet identiteti, që të mund të tejkalohet. Njeriun më parë duhet ta gjesh, pastaj ta humbasësh. Çlirimi i përkohshëm nga kufijtë e Egos nëpërmjet të dashuruarit, aktit seksual apo përdorimit të drogave psikoaktive, mund të na mundësojnë vështrim të shkurtër për Nirvanën*, por jo vetë Nirvanën. Teza e këtij libri na ndihmon që të bëhet e mundur arritja te NIRVANA, te arsimimi i gjithkashëm apo zhvillimi shpirtëror i vërtetë. E vetmja që na e krijon këtë mundësi të fortë dhe të qëndrueshme është dashuria e vërtetë.

Mund të përfundojmë, se humbja e përkohshme e kufijve të Egos nga të dashuruarit dhe nga marrëdhënia seksuale, jo vetëm që na veçon nga njerëzit e tjerë dhe na krijon kushte për dallimin e vërtetë, por na jep dhe një

*) Nirvana - Në fenë budiste është gjendje supreme e shpirtit, përkufizuar si pushim i dhimbjes, forma më e shpeshtë e saj është "dëshira" për të zotëruar diçka që të mungon. Është gjendje përhumbjeje, por jo zbrazëti apo hig. Nirvana arrihet duke stërvitur sistematikisht si trupin, ashtu edhe shpirtin.

pasqyrë të qartë për ekstazën mistike të përhershme, e cila mund të bëhet prona jonë pas përjetimit disavjeçar të dashurisë së vërtetë.

Pra, të dashuruarit, që në vetvete nuk mund ta vlerësojmë si dashuri, bëhet pjesë shenjuese e dashurisë së madhe dhe misterioze.

Varësia

Mashtrimi i dytë dhe më i shpeshti lidhet me konceptin se varësia është dashuri. Me këtë mashtrim psikologët janë të detyruar të luftojnë çdo ditë. Efekti bëhet më dramatik te personat, të cilët përpiqen ose arrijnë të kryejnë vetëvrasje apo bien në depresion të rëndë për shkak të humbjes apo të ndarjes nga shoku i jetës, i dashuri, etj. Një person i tillë rëndom do të shprehet: “Unë nuk mund të jetoj dot pa burrin (gruan), të dashurin (të dashurën time), sepse e dua shumë”. Ndërsa kur unë ju them (siç më ndodh shpeshherë): “Gaboheni, ju nuk e doni aspak burrin, gruan, djalin, vajzën tuaj!” - përgjigjja e tyre e hidhëruar është kjo: “Si mund të mendoni kështu?! Sapo ju thashë se jeta ime pa të nuk ka kuptim”. Unë mundohem t’i sqaroj: “Kjo që thoni ju ka lidhje me parazitizmin e jo me dashurinë. Ju jeni parazitë në raport me atë person. Në marrëdhënien tuaj nuk ka zgjedhje, as liri. Aty është në pyetje nevoja, jo dashuria. Dashuria është rezultat i zgjedhjes së lirë”.

Varësia, sipas mendimit tim, është paaftësia e të jetuarit dhe e të vepruarit pa sigurinë e dashurisë së tjetrit. Një varësi e tillë te personat fizikisht të shëndetshëm është patologjike (varësi e sëmurë) dhe kjo manifestohet me sëmundje apo çrregullime mendore. Kjo lloj varësie nuk duhet ngatërruar me varësinë e ndjenjave apo të nevojave.

*Dy veta duhen atëherë
kur janë të aftë të jetojnë
pa njëri-tjetrin, por kanë
bërë zgjedhjen që të jetojnë
bashkë.*

Të gjithë dëshirojmë të jemi të ledhatuar dhe të përkëdhelur, pa u munduar nga ana jonë. Dëshirojmë që për ne të kujdesen persona shumë më të fortë, të cilët interesat tona duhet t’i kenë në plan të parë. Pa marrë parasysh se sa të fortë, të shkathët, të përgjegjshëm dhe të aftë jemi, pa marrë parasysh vitet dhe pjekurinë tonë, nëse sinqerisht i hedhim sytë nga vetvetja, do të vërejmë nevojën për të patur dikë që të kujdeset për ne, si dikur nëna apo babai. Brenda vetes do të gjejmë dëshira, të cilat duam të na i plotësojë dikush, madje në një kohë sa më të shkurtër. Personi, jeta e të cilit udhëhiqet nga nevoja e varësisë, vuan nga çrregullimi psikik dhe quhet “Person me çrregullim varësie pasive”, i cili është dhe më i shpeshti nga të gjitha çrregullimet e tjera.

Njerëzit me këtë çrregullim janë pasivë dhe të varur. Ata janë aq shumë të zënë me nevojën për dashuri, saqë nuk kanë energji të dashurojnë vetë. Janë njëlloj si të uriturit, që luten për ushqim, por nuk kanë asnjë thërmijë që t’iu ofrojnë të tjerëve. Duket sikur nga brenda janë të zbrazët, të ngjashëm me shpellën pa fund, që është e pamundur ta mbushësh. Ata asnjëherë nuk zotërohen nga ndjenja e kënaqësisë (e mbushjes) dhe e përfundimit (kryerjes). Gjithmonë ndiejnë se iu mungon diçka. Dhe vetminë e përjetojnë shumë rëndë. Ata nuk e kanë ndjenjën e identitetit dhe mund ta përcaktojnë vetveten vetëm në raport me njerëzit e tjerë. Një tridhjetëvjeçar ishte jashtëzakonisht i zhgënjyer, pasi e kishte braktisur e shoqja dhe ishte larguar duke i marrë me vete të dy fëmijët. Më parë ajo e kishte paralajmëruar tri herë se do ta braktiste, pasi atë dhe fëmijët ai i kishte lënë tërësisht pas dore. Në kesi rastesh ai e luste gruan që të mos ikte, duke i premtuar se do të ndryshonte (përmirësohej), por ky ndryshim tek ai asnjëherë nuk zgjaste më tepër se një ditë. Pasi kishte ndenjur dy netë pa gjumë, ai erdhi te unë duke u dridhur nga shqetësimi; fytyrën e kishte të lagur nga lotët dhe kishte menduar

për vetëvrasje.

“Nuk mund të jetoj dot pa familjen time,” - thoshte duke qarë, - “aq shumë i dua ata”.

“Po' më habit !” - i thashë, - “Ju vetë e keni pranuar që ankesat e gruas suaj kanë qenë të drejta dhe se për të, asnjëherë nuk keni bërë asgjë. Jeni kthyer në shtëpi kur ju ka rënë ndërmend, dhe nuk keni qenë të interesuar as seksualisht, as emocionalisht; fëmijët nuk i keni nxjerrë shëtitje për muaj të tërë, nuk keni krijuar marrëdhënie të afërta me asnjë prej anëtarëve të familjes suaj, prandaj nuk e kuptoj, pse jeni kaq shumë i hidhëruar për shkatërrimin e kësaj lidhjeje, e cila nuk ka ekzistuar asnjëherë?”

“Pse nuk e kuptoni ?!” - u përgjigj ai - “Unë tani nuk e di se kush jam. Nuk kam asgjë, as grua, as fëmijë. Ndoshta nuk mbaj llogari për ta, por i dua. Unë jam askushi pa ata”.

Pasi ishte aq i dërmuar nga humbja e identitetit që i ofronte familja e vet, i caktova seancën tjetër mbas dy ditëve. Nuk prisja ndonjë përmirësim, por kur u paraqit, shkëlqente nga kënaqësia dhe si fitimtar më deklaroi:

“Tani është gjithçka në rregull”.

“Ju është kthyer familja?” - e pyeta.

“Oh, jo”, - u përgjigj i lumtur. - “Ende nuk më kanë telefonuar, por kam takuar një vajzë në kafene dhe më ka thënë se më pëlqen shumë. Është e ndarë njëlloj si unë dhe e kemi lënë që të takohemi në mbrëmje. Ndihehem përsëri njeri. Mendoj se nuk kam më nevojë të kurohem”.

Ndryshime të tilla kaq të shpejta janë karakteristike për personat e varur, pasivë. Për ta nuk është e rëndësishme se nga kush varen, por që ta kenë gjithnjë një njeri të tillë. Nuk është e rëndësishme as se çfarë identiteti kanë, por që gjithnjë të jetë dikushi që t'ua ofrojë atë. Prandaj lidhjet e tyre me shikim të parë janë mjaft të vrrullshme në fillim, por më pas, del se ato kanë qenë fare boshe (të cekëta). Për shkak të zbrazëtisë

së brendshme, njerëzit e varur pasivë nuk ngurojnë ta kënaqin nevojën e tyre nëpërmjet të tjerëve.

Një grua e re, e bukur, e mençur, prej moshës 17 deri në 20 vjeç kishte patur disa marrëdhënie seksuale me meshkuj nën mesataren intelektuale të aftësive të saj. Kishte shkuar nga një dështak te tjetri. Kjo ndodhte ngaqë ajo nuk kishte mundur të gjente aq kohë, sa të bënte lidhje të vërtetë, por ka zgjedhur me shpejtësi nga rrethi i të njohurve të saj. Pas mbarimit të një lidhjeje, menjëherë ajo fillonte një tjetër me njeriun e parë që do të takonte në bar, dhe kur vinte në seancë, deklaronte fjalët më të mira për të. “E di që është i papunë dhe se pi shumë, por në brendi është shumë i talentuar dhe sinqerisht ka rënë brenda me mua. E ndiej që kjo lidhje do të zgjasë shumë”.

Por nuk ndodhte ashtu. Jo vetëm për shkak të shpejtësisë së lidhjes, por dhe nga përsëritja e shpeshtë e së njëjtës skenë, kur ajo me ankth lidhej me njeriun e ri, duke kërkuar me zor sa më shumë argumente dashurie dhe shkaqe për praninë e pandërprerë të një të dashuri. “Aq shumë të dua, sa që nuk mund ta imagjinoj veten pa ty”, ishte fjalia e saj e rëndomtë, derisa ai, me të drejtë, nuk do të ndihej tërësisht i robëruar nga dashuria e saj, pa hapësirë, pa frymëmarrje dhe pa lëvizje. Kështu marrëdhënia do të vinte deri te mbarimi i vrullshëm dhe vetëm pas disa ditëve ajo do të fillonte nga e para me ndonjë tjetër. Pas tri viteve terapie, gruaja arriti ta ndërpresë këtë mënyrë qarkore; të njohë intelegjencën dhe aftësitë e veta; të identifikojë urinë dhe zbrazëtinë e vet dhe t'i dallojë ato nga dashuria e vërtetë. Kuptoi që uria e shtynte të lëshohej në lidhje të reja dhe se e vetmja mundësi për të njohur aftësitë e veta, ishte që të shmange urinë.

Në diagnostikim fjala “pasiv” është në lidhje të ngushtë me fjalën “i varur”, sepse persona të tillë shqetësohen aq shumë me atë se çka mund të bëjnë

të tjerët për ta, saqë e harrojnë krejt se çfarë janë në gjendje ata vetë të bëjnë. Njëherë, kur kam punuar me një grup prej pesë vetësh, nga të cilët të gjithë ishin të varur pasivë, iu luta atyre që të flisin për qëllimet e tyre në jetë dhe për situatat në të cilat do të dëshironin të gjendeshin brenda pesë viteve. Secili prej tyre, në mënyrën e vet, deklaroi si vijon: “Dëshiroj të martohem me dikë që do të ishte shumë e dhënë pas meje”. Asnjëri nuk përmendi ndonjë vend pune me përgjegjësi, vepër artistike, kontribut shoqëror, pozitë apo dhe dëshirën për të patur fëmijë. Faktori i mundimit nuk paraqitej në ëndrrat e tyre. Ata paramendonin vetëm gjendje pasive, ku pa ndonjë lodhje nga ana e tyre, do mbuloheshin nga kujdesi dhe dashuria. U thashë siç ju them dhe të tjerëve:

Nuk mund të meritoni dashuri, nëse qëllimi i vetëm i jetës suaj është që t’ju duan, pa dhënë ju vetë asgjë. Kjo nuk do të thotë se njerëzit e varur pasiv nuk bëjnë asnjëherë asgjë për të tjerët, por motivi i tyre është që vetëm ta forcojnë lidhjen dhe kujdesin e të tjerëve ndaj vetes. Në rast se kujdesi i dikujt nuk iu shfaqet në mënyrë të drejtpërdrejtë, atëherë për ta është shumë vështirë të bëjnë diçka. Për të gjithë pjesëtarët e grupit që përmenda më lart, ishte jashtëzakonisht e vështirë të mendonin të blinin shtëpi, të ndaheshin nga prindërit, të gjenin punë, të lëshonin vendin e punës, pavarësisht se ishin të pakënaqur, apo t’i përkushtoheshin ndonjë hobi të tyre.

Në martesë, rëndom, ekziston diferencimi i roleve të bashkëshortëve; ndarje efikase normale e përgjegjësi. Gruaja më shpesh gatuan, rregullon, bën pazar dhe merret me fëmijët, ndërsa burri është i punësuar, merret me financat dhe bën rregullime të ndryshme në shtëpi. Çiftet e shëndetshme kohë pas kohe, në mënyrë

Nëse qëllimi juaj është që vetëm t’ju duan, këtë asnjëherë nuk do ta arrini. E vetmja mënyrë e sigurtë për të patur dashurinë e dikujt është që ta meritoni atë.

instinktive ndërrojnë rolet. Burri ndonjëherë gatuan; merret me fëmijët; një herë në javë rregullon shtëpinë për të befasuar gruan, kurse ajo gjen punë me honorar, bën ndonjë rregullim në shtëpi apo ndonjë muaj merret dhe me financat. Këtë ndërrim të roleve çifti mund ta kuptojë si zbavitje apo lojë, që sjell një lehtësim apo ndryshim në jetën bashkëshortore. Kjo gjithsesi është e realizueshme, por më e rëndësishme (dhe pse shpesh bëhet pa vetëdije) është se ai paraqet një proces që (minimizon) zvogëlon varësinë e ndërsjelltë të tyre. Në një kuptim, secili nga bashkëshortët vetvetiu ushtron vetëjetësen (vetekzistencën) duke u sprovuar për rastet kur mund të mbetet pa tjetrin.

Për njerëzit pasivë mundësia e një humbjeje të tillë paraqet një situatë aq të tmerrshme, saqë ata nuk janë në gjendje as të përgatiten për një jetë të re dhe as të tolerojnë procesin, i cili do të zvogëlonte varësinë apo do të rriste lirinë e tjetrit. Një nga karakteristikat e njerëzve të varur dhe pasiv është se ata më parë mundohen ta rrisin, në vend që ta zvogëlojnë varësinë e ndërsjelltë në bashkëshortësi. Në emër të asaj që e quajnë dashuri, e që në thelb është varësi, ata mundohen të kufizojnë lirinë e vervetes dhe të tjetrit. Ndonjëherë, si pjesë e këtij procesi, njerëzit e varur pasiv, harrojnë (lënë mbas dore) aftësitë që kanë zotëruar para martesës. Shembull për këtë është dhe fobia jo e rrallë e gruas, e cila “nuk di” t’i japë makinës. Shumë grave as që u është dhënë mundësia të mësojnë automjetin, ndërsa në raste të tjera, nga ndonjë aksident i vockël, te ato është zhvilluar fobia nga dhënia e automjetit. Efekti i kësaj fobie në rajonet rurale dhe periferike, bën që burri të lidhet akoma më shumë me gruan e tij. Ai është i detyruar të shkojë për furnizim apo ta shoqërojë atë në të gjitha rastet kur shkon në pazar apo te mikeshat, prindërit etj. Meqenëse një sjellje e tillë varësie kënaq rëndom të gjitha kërkesat e bashkëshortëve, kjo asnjëherë nuk shikohet “si

sëmundje” dhe as si një problem që duhet zgjidhur. Këtë ia sqarova një burri jashtëzakonisht intelegjent dhe gruas së tij, e cila në moshën dyzetëvjeçare nuk e ngiste më makinën, për shkak të një aksidenti të vogël. Kur i thashë se ky problem kërkonte përkujdesje psikiatrike, ai m’u përgjigj: “Oh, jo, mjeku asaj i sqaroi se kjo i ndodhte për shkak të menopauzës dhe se për këtë nuk mund të ndërmerret asnjë masë “. Më pas konstatova se përgjigjja e tij ishte e sinqertë. Ai nuk do të lidhet me grua tjetër, pasi qe tepër i zënë duke shëtitur gruan e tij me makinë së bashku me fëmijët. Edhe kur tha se ajo nuk mund të ketë të dashur, pasi nuk ka patur mundësi (liri) të madhe lëvizjeje, dhe si rrjedhim i mungonte mundësia për të njohur burra të tjerë në mungesë të tij, ishte përgjigje e sinqertë.

Me një sjellje të tillë, bashkëshortët me varësi pasive mund t’i forcojnë me të vërtetë lidhjet, por ata asnjëherë nuk mund të llogariten si bashkëshortë të shëndetshëm dhe të bazuar në dashuri të vërtetë, sepse siguria e tyre është e pranishme në kurriz të lirisë, ndërsa marrëdhënia e varësisë shërben që të shkatërrohet pjekuria individuale e partnerëve. Prandaj ne me këmbëngulje ua përsërisim pacientëve tanë se:

Varësia pasive i ka rrënjët (gjenezën) e veta te mungesa e dashurisë. Zbrazëtia e brendshme shpirtërore e njerëzve të varur pasivë është rezultat i drejtpërdrejtë i mosplotësimit të dëshirave dhe i nevojave të tyre në fëmijëri nga ana e prindërve. Kam përmendur më parë që fëmijët, të cilët janë rritur me dashuri dhe përkujdesje prindërore, futen në moshën e pjekurisë me ndjenjën e thellë të bindjes, se e meritojnë dashurinë dhe do ta ruajnë e do të besojnë në këtë ndjenjë, gjatë tërë jetës së tyre. Në të kundërt, fëmijët që rriten në

Bashkëshortësia e mirë (e suksesshme) mund të realizohet vetëm ndërmjet dy personave të pavarur dhe të fortë.

atmosferën e mungesës së dashurisë, nuk futen në pjekuri me ndjenjën e sigurisë së brendshme. Te ata do të mbizotërojë ndjenja e pasigurisë, ndjenja e “të pamjaftueshmes” dhe do të vuajnë nga ideja se bota është e paparashikueshme dhe e pamëshirshme, si dhe nga dyshimi për vlerën dhe dashurinë ndaj vetvetes. Është për t’u habitur se ata gjithmonë kanë nevojë ta “kërkojnë dashurinë dhe kujdesin kudo ku është e mundur t’i gjejnë ato dhe kur i kanë, i mbajnë me ankth”. Kjo i bën të pavetëdijshëm ndaj sjelljeve të tyre jokorrekte, pa ndjenja dhe makiaveliste, duke çuar në shkatërrimin e atyre raporteve, të cilat ata mundohen t’i ruajnë me çdo kusht.

Dashuria dhe disiplina, siç e thamë dhe më lart, shkojnë dorë për dorë: prindërit, të cilët fëmijëve nuk u ofrojnë dashuri dhe kujdes të mjaftueshëm, nuk arrijnë as t’u mbjellin ndjenjën e vetëdisiplinës. Prandaj varësia pasive te këta njerëz është baza për manifestimin e gjendjes së çrregullimit të personalitetit. Këtyre njerëzve u mungon vetëdisiplina. Ata janë të paaftë të kthejnë kënaqësinë e pangopur të vetvetes në përkujdesje për tjetrin. Nga nevoja e tyre për ruajtjen e lidhjeve, ata i shmangen sinqeritetit. Mbahen fort pas marrëdhënieve të shkuara edhe kur është e domosdoshme që t’iu shmangen. Atyre iu mungon, çka është më e rëndësishme, ndjenja e përgjegjësisë në raport me vetveten. Në mënyrën më pasive ata iu kthehen të tjerëve, madje dhe fëmijëve të tyre, duke i parë si burim të fatit dhe të plotësimit të nevojave të tyre dhe, kur nuk gjejnë atë që iu duhet, mbushen me mllef duke i akuzuar të tjerët se janë ata që i kanë tradhtuar. Këtë e bëjnë vetëm se të tjerët nuk janë në gjendje t’ua plotësojnë të gjitha shpresat dhe nevojat që ata kanë dhe së fundi, t’i lumturojnë.

Unë kam një shok, i cili shpesh iu thotë njerëzve: “Shikoni, e keqja më e madhe që mund t’i bëni vetes është të jeni të varur nga njerëzit e tjerë. Më mirë të jeni

të varur nga heroina. Sepse derisa kemi rezerva heroine, ajo nuk do t'ju tradhtojë, gjithmonë do t'ju lumturojë. Por nëse prisni që ndonjë tjetër t'ju bëjë të lumtur, atëherë do të jeni tej mase të zhgënjyer". Nuk është e rastit që te njerëzit me varësi pasive, paraqitet nevoja për drogën dhe alkoolin. Ata kanë "personalitet të varur". Varen kokë e këmbë nga njerëzit e tjerë, ushqehen me ta dhe kur nuk i kanë më, shpesh i kthehen gotës, drogës apo tabletave, si zëvendësim.

Varësia mund të ngjajë dhe me dashuri, sepse ajo është forca që i shtyn njerëzit të lidhen tmerrësisht me njëri-tjetrin. Në thelb, kjo formë nuk është dashuri, por antidashuri, që gjenezën e ka në mungesën e dashurisë prindërore. Ajo kërkon, por nuk ofron, përkrah shterpësinë përkundrejt zhvillimit, pengon në vend që të çlirojë.

Varësia i shkatërron lidhjet, në vend që t'i krijojë, siç shkatërron njerëzit, në vend që t'i ngrejë shpirtërisht dhe t'i bëjë të lumtur.

Kateksizmi pa dashuri

Një nga llojet e varësisë është dhe nevoja për ngritjen shpirtërore. Njerëzit e varur janë të interesuar që të plotësojnë vetëm nevojat dhe dëshirat e tyre për lumturinë. Ata anojnë nga zhvillimi, por janë të gatshëm të tolerojnë fatkeqësinë, vetminë dhe vuajtjen që ofron ngritja (zhvillimi). Ata nuk e dëshirojnë ngritjen shpirtërore të të tjerëve, madje as të atyre, prej të cilëve janë të varur. Kjo nevojë apo dëshirë e tyre është një nga format e sjelljes, që në mënyrë jo të saktë, ne shpesh e quajmë "dashuri".

Tani do të vështrojmë dukuri të tjera të tilla që të sqarojmë se dashuria në asnjë mënyrë nuk mund të jetë plotësim (mbushje, zëvendësim) apo kateksizëm, nëse

qëllimi i saj nuk është zhvillimi shpirtëror.

Jo rrallë hasim njerëz, të cilët janë të pasionuar pas sendeve, kafshëve apo veprimtarive të ndryshme në jetën shoqërore. Kështu, janë të shpeshta shprehjet: "ai do paranë", "ai do pushtetin", "ai do lulët", apo "atij i pëlqen golfi" etj. Dikush mund të punojë 60, 70 apo 80 orë në javë, që të rrisë fuqinë (ndikimin, pushtetin) apo pasurinë. Por e gjithë kjo punë apo arritje pasurie nuk do të thotë doemos ngritje personaliteti. Shpesh për ndonjë njeri të suksesshëm dhe punëtor, themi: "Ai është njeri i vogël, njeri i keq", dhe sado që të flasim për paratë dhe sukseset e tij, nuk do ta përshkruajmë si person që është i aftë të dashurojë. Pse ndodh kështu? Sepse pasuria dhe pushteti te njerëz të tillë janë bërë qëllim në vetvete, në vend që të bëhen mjet për ngritjen shpirtërore.

Qëllimi i vërtetë dhe i vetëm i dashurisë është ngritja shpirtërore dhe evolucioni njerëzor.

Hobia paraqet një aktivitet shumë pozitiv në ngritjen e vetvetes. Kur duam veten, shqetësohemi për sende të lloj-llojshme, të cilat në mënyrë të drejtpërdrejtë janë të lidhura shpirtërisht me ne. Për të ushqyer shpirtëroren, patjetër ne duhet të ushqejmë trupin. Për këtë na nevojitet ushqim dhe strehim. Pa marrë parasysh se sa i jemi përkushtuar ngritjes shpirtërore, në të njëjtën kohë, për ne janë të nevojshëm pushimi, glodhja dhe kënaqësitë. Prandaj Hobia mund të shndërrohet në mjet, me ndihmën e të cilit ne mund ta duam vetveten. Por, nëse kjo bëhet qëllim në vetvete, atëherë do të shndërrohet në zëvendësim të mjetit për ngritje shpirtërore. Pikërisht, për këtë, Hobia është aq e popullarizuar dhe jo gjithmonë ndihmon në ngritjen shpirtërore të njeriut. Në terrenet sportive për golf mund të takohen disa njerëz të moshuar, i vetmi qëllim i të cilëve është të kenë një pikë takimi në të përditshmen

e tyre. Mundi i lojës së golfit i bën ata të ndihen se përparojnë në jetë, por nga ana tjetër, kjo nuk iu shërben atyre si mjet për ngritje shpirtërore (meqë janë tejet të moshuar për këtë lloj Hobie). Sikur ta donin veten më tepër, ata asnjëherë nuk do të kënaqeshin me një qëllim kaq të cekët për të ardhmen e tyre.

Gjithashtu, pushteti dhe paraja mund të bëhen mjet për arritjen e qëllimit pozitiv. Dikush mund të bëjë karrierë politike me qëllim që të shfrytëzojë me pas pushtetin politik për të mirën e njerëzimit. Të tjerët, përpiqen të bëjnë para jo për t'u pasuruar, por që t'i dërgojnë fëmijët e tyre në kolegji apo t'u sigurojnë atyre lirinë dhe kohën për të mësuar e për të menduar për ngritjen e tyre shpirtërore. Njerëz të tillë nuk e duan pushtetin dhe paranë si qëllim në vetvete. Ata janë humanë.

Përveç të tjerave, në këtë kapitull të librit dua të vë në dukje, se fjala "dashuri" përgjithësohet aq shumë, saqë bëhet e vështirë për të arritur në nocionin e drejtë të dashurisë. Nuk pres që ky term të ndërrohet. Po derisa e përdorim fjalën dashuri për të përshkruar gjithçka që është e domosdoshme për ne, pa marrë parasysh cilësinë e kësaj marrëdhënieje, ne do ta kemi të vështirë të dallojmë të shenjtën nga ajo që meriton nënvleftësim apo urrejtje.

Nëse i përmbahemi përkufizimit të ngushtë të dashurisë, del se kjo ndjenjë ekziston vetëm në marrëdhëniet (botën) njerëzore. Sa më shumë që i njohim sendet apo kafshët, aq më shumë e kuptojmë që vetëm krijesat njerëzore janë të afta të ngrihen shpirtërisht.

Për ta kuptuar më mirë këtë le të analizojmë dukurinë e lidhjes së njerëzve me kafshët shtëpiake. Ne e "duam qenin tonë". Atë e ushqejmë dhe e lajmë, e përkëdhelim, e mësojmë dhe luajmë me të. Nëse sëmuret lëmë

gjithçka dhe vrapojmë te veterineri. Kur ai ikën apo vdes (ngordh), brengosemi mjaft thellë. Për disa njerëz pa fëmijë, kafshët shtëpiake mund të shndërrohen në të vetmin qëllim të jetës së tyre.

Nëse kjo nuk është dashuri, atëhere çfarë është? Së pari, mundësia e komunikimit me kafshën është shumë e kufizuar në krahasim me komunikimin njerëzor. Ne nuk e dimë çfarë mendojnë kafshët. Mungesa e kësaj të dhëne na lejon që t'u ofrojmë atyre mendimet dhe ndjenjat tona dhe në këtë mënyrë ne ndiejmë afërsinë emocionale me ta, por që nuk do të thotë se ajo qëndron pranë realitetit. E dyta, ne jemi të kënaqur nga të dashurit tanë, vetëm atëhere kur dëshira e tyre përputhet me tonën.

Mbi bazën e këtij iluzioni ne zgjedhim kafshët shtëpiake që të përkujdesemi për to, dhe kur dëshira e tyre fillon të dallohet prej tonës, rëndom i braktisim. Nuk mund të mbajmë më "të dashurin e shtëpisë" që ankohet dhe lufton kundër nesh. I vetmi vend, ku do t'i dërgonim kafshët tona është shkolla, ku me anën e stërvitjes, ato mund t'u përgjigjen pa kundërshtim të gjitha dëshirave dhe urdhrave tona.

Nëse gjallesat njerëzore zotërojnë vullnetin për ndryshueshmërinë e të tjerëve, ky vullnet është pikërisht një nga karakteristikat e dashurisë së vërtetë. Në marrëdhëniet tona me gjallesat (kafshët), mbizotëron nevoja që ato të jenë të varuara prej nesh. Ne nuk dëshirojmë që ato t'i dërgojmë diku larg apo të braktisin shtëpinë. Për ne është e rëndësishme varësia e tyre ndaj nesh dhe kurrësi pavarësia e tyre.

Ky kuptim për "dashurinë" ndaj kafshëve shtëpiake është shumë i rëndësishëm, sepse një numër mjaft i madh njerëzish janë të prirur që të duan vetëm kafshët dhe nuk arrijnë të duan krijesat e tjera njerëzore. Shumë ushtarë amerikanë kanë realizuar martesë idilike me

gra gjermane, italiane apo japoneze, “nuset e luftës”, me të cilat nuk kanë mundur të komunikojnë gojarisht. Prej atij momenti kur gratë e tyre mësuuan anglishten, martesat filluan të shkatërrohen. Bashkëshortët e këtyre grave vunë re se ato kishin mendime dhe qëllime krejtësisht të ndryshme prej tyre. Këta burra dhe të tjerë mendojnë se roli i gruas në shtëpi është si ai i mackës, që mund ta përkëdhelësh kur të duash, duke mohuar dhe nënçmuar kështu fuqinë e saj femërore, pavarësinë dhe individualitetin e saj.

Shembull më të trishtuar për të ilustruar këtë, paraqesin gratë të cilat mund t'i “duan” fëmijët e tyre vetëm në kohën kur ata janë foshnje (bebe). Gra të tilla janë të shumta dhe mund t'i gjejmë gjithkund. Ato rëndomtë janë nëna ideale, derisa fëmijët e tyre ende nuk kanë mbushur dy vjeç. Janë të kujdesshme, fatlume që mund t'i japin fëmijës të pijë; i përkëdhelin dhe luajnë me foshnjat e veta; iu përkushtohen krejtësisht nevojave të tyre dhe kënaqen sinjerisht me amësinë. Më pas, gati se brenda natës, moti ndryshon. Posa fëmija fillon të shprehë dëshirat dhe vullnetin e vet, të bëhet i padëgjueshëm dhe të qajë, të kundërshtojë një lodër, ndonjëherë të refuzojë dhe përkëdheljen apo kur fillon që të lidhet me njerëz të tjerë, d.m.th. të niset në kërkim të botës, dashuria amësore shuhet. Nëna humbet interesin për fëmijën dhe ndien nevojë të madhe për shtatzani të re, për një fëmijë tjetër, i cili do të marrë rolin e “mackës së përkëdhelur”. Kjo i shkon asaj për dore dhe cikli përsëritet. Nëse nuk ka mundësi vetë ta arrijë këtë gjë, ajo iu përkushtohet fëmijëve të komshiut, duke mos dëgjuar për lutjet dhe nevojat e fëmijëve të saj, tashmë të rritur. Për fëmijët e saj, viti i dytë i jetës paraqet njëkohësisht dhe fundin e dashurisë amësore. Dhimbja dhe mungesa që ndiejnë fëmijët, vërehet nga të gjithë, përveç nënës që është e preokupuar me foshnjën e vogël të re. Efektet e kësaj dukurie bëhen të njohura,

kur fëmijët rriten dhe shfaqin shenja depressive apo bëhen persona të varur pasivë.

E gjithë kjo të çon në konkluzionin se “dashuria” ndaj foshnjeve dhe kafshëve shtëpiake, si dhe ndaj grave të varura e të dëgjueshme, është shumë instinktive dhe quhet Instinkt amësor ose Instinkt prindëror.

Këtë term mund ta përdorim dhe të sjelljet instinktive të të dashuruarve. Kjo nuk është forma e vërtetë e dashurisë, sepse nuk kërkon mund dhe nuk paraqet në tërësi shprehje të vullnetit apo zgjedhje të lirë, por vetëm siguron vazhdimësinë e llojit dhe nuk të nxit për ngritje shpirtërore. Po kjo formë është e afërt me dashurinë, sepse na shtyn të afrohemi me të tjerët, duke u bërë parakusht për dashuri të vërtetë. Ndaj është shumë e nevojshme që të formohet një bashkëshortësi e shëndetshme, kreative, që të mund të rriten fëmijë të shëndetshëm shpirtërisht, të zhvilluar nga ana intelektuale, të emancipuar dhe humanitarë.

Kjo tregon se të ushqyerit shpirtëror patjetër duhet të jetë shumë më i lartë se të ushqyerit e rëndomtë, sepse ushqimi shpirtëror është një proces tejet i ndërlikuar, ku mund të mbizotërojnë instinktët. Shembulli i nënës, (në fillim të këtij kapitulli), që nuk e lejonte djalin e vet të shkonte vetë me autobusin e shkollës, është një ilustrim i mirë për këtë. Duke e përcjellë dhe duke e pritur vetë në shkollë, ajo në një kuptim, ka plotësuar (ushqyer) nevojat e veta, paçka se për djalin kjo nuk ka qenë e nevojshme, madje më tepër e ka ngadalësuar, se sa e ka shpejtuar ngritjen e tij shpirtërore. Ekzistojnë shumë shembuj të tillë: nëna, të cilat gjithmonë iu flasin pa shkak fëmijëve të tyre të shëndetshëm apo në të kundërt, baballarë që djemve iu blejnë shumë lodra dhe vajzave iu mbushin raftet me rroba, duke mos kundërshtuar asnjë dëshirë të tyre.

Dashuria nuk është thjesht dhënie apo marrje; ajo është lëvdatë e menduar dhe kritikë e menduar. Ajo

është bisedë, ballafaqim, detyrim, njëkohësisht afërsi, intimitet, ngushëllim e siguri. Dashuria të sugjeron të menduarit e thellë, i cili paraqet manifestim gjykimi përkundrejt veprimit instinktiv. Nëpërmjet saj shpesh arrihet në vendime të dhimbshme, por që janë pranë së vërtetës dhe të çojnë në ngritje të vetvetes.

Në çdo kuptim, dashuria është udhëheqëse.

Sakrifikimi

Motivet të cilat qëndrojnë pas dhimbjes së pamenduar dhe të argumentuarit destruktiv, janë të shumta, por në të gjitha rastet ekziston një pikë e përbashkët, të qenit dhënë. Me preteksin e dashurisë, njeriu iu vjen në ndihmë nevojave të veta, pa marrë parasysh nevojat shpirtërore që kanë lidhje me dashurinë. Një ministër erdhi të këshillohet te unë, sepse gruaja e tij vuante nga depresioni kronik, kurse të dy fëmijët (djemtë), pasi e kishin lënë kolegjin, rrinin në shtëpi, nën mbikqyrjen e psikiatrit. Sipas pohimit, e tërë familja e ministrit ishte e sëmurë. Ministri në fillim, nuk mund të kuptonte faktin, se në sëmundjen e tyre pjesëmarrja e tij ishte e pashmangshme. “Unë bëj gjithçka që është në mundësinë time për t’i ndihmuar”, - thoshte ai - “asnjëherë nuk më ka ndodhur që të zgjohem dhe të mos më shkojë mendja tek ata”. Analiza e situatës më bëri të kuptoj se ky njeri mendohej në mënyrë maksimale të kënaqte nevojat e gruas dhe të fëmijëve të vet. U kishte blerë djemve veturë të re dhe kishte paguar siguracionin për ta, megjithëse mendonte që ata duhet të mundoheshin më tepër për të qenë të pavarur. Çdo javë e kishte çuar gruan në opera apo në teatër në qytet, edhe pse e kishte inat qytetin dhe mërztë në teatër. Edhe kur ishte shumë i zënë me punë, atë pak kohë të lirë e kalonte në shtëpi duke rregulluar gjithçka që i vinte doresh, pasi gruaja dhe djemtë nuk

ishin aq të dhënë pas ndreqjeve të sendeve të ndryshme.

“Po ju asnjëherë nuk jeni brengosur që për çdo gjë i vinit shpatullat punës, në vend të tyre?” - e pyeta unë.

“Sigurisht që po, - m’u përgjigj, - Por ç’më ngelej tjetër të bëja? I dua shumë dhe ata ndjehen shumë keq, nëse unë rri e bëj sehir, pa plotësuar nevojat e tyre. Ndoshta nuk jam njeri i përsosur, por mendoj se di të dua dhe të kujdesem”.

Interesant ishte fakti, që babai i tij kishte qenë shkencëtar i njohur, por njëkohësisht pijanec dhe i dhënë pas femrave; ai e kishte lënë mbas dore familjen. Pacienti im, i rritur pa kujdesin e të atit, ka qenë i vetëdijshëm për këtë që në fëmijëri dhe është betuar se do të dallohet nga prindi i tij dhe do të jetë aq i kujdesshëm, sa i pashpirt ka qenë i ati. Kur u bë prind, pacienti im kishte derdhur shumë mund që të formonte për veten imazhin e njeriut të kujdesshëm dhe të përgjegjshëm. Ajo që nuk arrinte të kuptonte, ishte se deri në cilën shkallë e kishte foshnjëzuar familjen e tij. Gruan gjithmonë e thërriste “macka ime”, djemtë e tij të rritur i quante “të vegjlit e mi”. “Si të sillem ndryshe?!” - pyeste i dëshpëruar, “ndoshta ofroj më shumë dashuri për kundërvenie ndaj babait, por kjo nuk do të thotë që të shndërrohem në matrapaz pa ndjenjë”.

Atij i duhej të kuptonte se dashuria është një aktivitet i ndërlikuar, që kërkon pjesëmarrjen e krejt unit të njeriut dhe jo vetëm atë të zemrës.

Për shkak të nevojës së tij për t’u dalluar sa më tepër nga babai, ai nuk arrinte të formonte një sistem fleksibël të të shprehurit të dashurisë. Ai patjetër duhej të kuptonte se të japësh në momentin e duhur është shumë më pozitive, se sa të japësh në momentin e gabuar dhe se shtytja nga pavarësia është shprehje më e fortë dashurie, sesa kujdesi për njerëz, të cilët nuk duan t’i dalin për zot vetes së tyre. Ai patjetër duhej të mësonte se të shprehurit e nevojave të veta, inati, intoleranca dhe

shpresat ishin gjithashtu, më të nevojshme për shëndetin mendor të familjes së tij, se sa vetësakrifikimi.

Duke e kuptuar gradualisht deri në ç'masë e kishte bërë pasive familjen e tij, pacienti im dalëngadalë filloi të ndryshojë. Nuk merrej më me çdo çrregullim që i ndodhte në shtëpi; shprehte haptazi kundërshtimin për të paguar shpenzimet e veturave të djemve; nëse gruaja donte të shkonte në opera, ai nuk duhej medoemos ta shoqëronte në Nju Jork. Me ndryshime të tilla, duke u vetëparaqitur "si negativ", ai rrezikonte në sytë e të afërmeve, sepse ata ishin mësuar ta shikonin si mbrojtësin dhe mbështetjen kryesore materiale dhe shpirtërore të familjes. Përkundrajt faktit, që ai ishte munduar ta paraqiste veten si personin e aftë për të dashuruar, në të vërtetë ky burrë e zotëronte aftësinë reale për të dashur dhe pikërisht për këtë, arriti të bëjë gjithë këto ndryshime në vetvete. Gruaja dhe djemtë në fillim e kundërshtuan me zemërim sjelljen e tij, por s'kaloi shumë dhe njëri djalë u kthye në koleg, tjetri gjeti punë dhe banesë, ndërsa gruaja filloi të kënaqej me pavarësinë e re dhe të ngrihej si person. Ai vetë u bë shumë më efikas në funksionin e ministrit dhe filloi të ndiejë kënaqësi më të madhe në jetë. Dashuria e ministrit, e orientuar gabimisht, është dashuri e kufizuar dhe e mazoshizuar.

Ekziston tendenca që sadizmi dhe mazoshizmi*) të lidhen me një aktivitet të pastër seksual, duke u nisur nga fakti që kënaqësia seksuale buron nga shkaktimi apo pranimi i dhimbjeve fizike. Në realitet (thelb) sadomazoshizmi i vërtetë seksual është formë

Dashuria duhet të shprehet si nëpërmjet kundërshtive të barabarta ndërmjet dy partnerëve, ashtu edhe nëpërmjet parimit hyjnor të përkushtimit.

* Mazoshizëm - vjen nga emri i një shkrimtari austriak Masoch, i cili në tregimet e tij, pasionin e dashurisë e lidhte me një obsesion të sëmurë. Është disponim shpirtëror, i cili kërkon vuajtjen, torturën të verëvetja dhe gjen kënaqësi në zbatimin e këtij dënimi. Sadizmi është e kundërta e tij, d.th.m. të gjeshtë kënaqësi, duke i bërë të tjerët që të vuajnë.

psikopatologjike, relativisht jo e rëndomtë. Ky është shumë më i shpeshtë dhe më serioz se sadomazoshizmi shoqëror, në të cilin njerëzit duan të lavdërojnë dhe të jenë të lavdëruar nëpërmjet marrëdhënieve joseksuale të ndërsjella.

Është tipike për gruan depressive, të cilën e ka braktisur i shoqi, që të kërkojë ndihmën e psikiatrit. Këtë braktisje ajo e justifikon me gënjeshtër të gjata për keqtrajtimin që ka patur nga burri, i cili nuk është përkujdesur për të; ka patur disa të dashura, ka luajtur kumar, me ditë të tëra është larguar nga shtëpia; është kthyer prej andej i dehur dhe e ka braktisur atë dhe fëmijët mu para Krishtlindjeve. Terapeuti fillimisht e dëgjon me keqardhje bisedën e gruas së ngratë, por shpejt kjo ndjesi i humbet pas zbulimit që pason. E para, keqtrajtimet kanë zgjatur plot njëzetë vjet dhe kjo grua e ngratë është ndarë dy herë nga ai "matrapaz", dhe prapë për shkak të tij, qenka rimartuar dy herë të tjera me të. I panumërt është rasti i ndarjeve që mbaron me skena pajtimesh. Pas terapisë dymujore, kur unë si mjek mendoj se gjithçka shkon sipas planit dhe se gruaja është e kënaqur me jetën e qetë pa burrin, cikli përsëritet prej fillimit. Gruaja e kënaqur nga pajtimi, futet sërish nën tutelë dhe arsyeton kështu;

"Henri u kthye. Telefonoi para një nate që të më thoshte se donte të më takonte.

M'u lut ta pranoj, meqenëse kishte ndryshuar dhe unë pranova". Kur terapeuti e kujton se kjo është një skenë e njohur dhe që përsëri për të do të jetë shkatërruese, gruaja përgjigjet: "Po, unë e dua atë, nuk mund ta fsheh dashurinë". Nëse terapeuti këmbëngul për një analizë më të thellë të kësaj dashurie, pacientja do ta ndërpresë që të mos vazhdojë më tej.

Çfarë ndodh në të vërtetë me këtë paciente? Nga përpjekja që të kuptojë se çka ndodhur, terapeuti i rikujton kënaqësinë me të cilën ajo tregonte historinë e

brutalitetit të të shoqit. Papritmas i bie ndër mend diçka jo e rëndomtë. Ndoshta kjo grua e duron keqtrajtimin e burrit të vet, që të ketë mundësi të flasë për të? Po si mund të jetë e natyrshme një kënaqësi e tillë? A është e mundur të gjendet ç'është më kryesore në jetën e kësaj gruaje? Duke i dhënë mundësi burrit që ta keqtrajtojë, gruaja fiton ndjenjën e superioritetit. Ajo i lejon vetes një kënaqësi sadiste, që ta shohë burrin se si i lutet, duke ia pranuar asaj këtë pozitë superiore, që e bën atë të vendosë nëse do ta falë apo jo. Ky është momenti i hakmarrjes së saj. Kur analizohen gra të tilla, zbulohet më shpesh se ato që në fëmijëri janë keqtrajtuar. Ato hakmerren nga ndjenja e moralit superior, që mbështetet në keqtrajtim dhe mospërfillje të pandërprerë. Ato mendojnë:

“Nëse bota me ne është e mirë, ne nuk kemi shkak për t’u hakmarrë. Nëse hakmarrja bëhet qëllim i jetës sonë, atëherë duhet të mundohemi që bota të sillet keq ndaj nesh, që të mund të justifikojmë qëllimin tonë”

Mazoshistët kënaqësinë e vet nga mundimet e quajnë dashuri, edhe pse kjo në thelb është kalim nga hakmarrja dhe në bazë është e motivuar me urrejtje.

Mazoshizmi deri diku krijon një konfuzitet të madh për dashurinë, duke e ngatërruar me sakrifikimin. Nga ky besim mazoshisti tipik, tolerancën e vet ndaj keqtrajtimit, e pranon si sakrifikim dhe si dashuri, dhe kështu nuk e pranon urrejtjen e vet. Ministri, që përmendëm më lart, sakrifikimin e tij e quante dashuri, edhe pse kjo nuk ishte e motivuar nga nevojat e familjes së tij, por nga nevoja e tij e brendshme, e hershme, që i kishte lindur që në fëmijëri. Në fillim të bisedës ai më fliste pandërprerë për gjithçka kishte bërë për gruan dhe fëmijët, duke më bindur se ai vetë nuk kishte patur asnjë fitim nga kjo. Gjithmonë kur mendojmë të bëjmë diçka për të tjerët, ne, në një mënyrë, largojmë përgjegjësinë tonë nga vetja.

Çfarëdo që bëjmë, e bëjmë sepse kemi dashuri dhe sepse kjo është zgjedhja që na kënaq më tepër. Ajo që bëjmë për tjetrin, plotëson së pari, nevojën tonë. Prindërit që fëmijëve të tyre u thonë: “Duhet të jeni mirënjohës për të gjitha ato që kemi bërë për ju”, janë prindër që nuk i duan fëmijët. Kushdo që i do me të vërtetë, e njeh (e pranon) kënaqësinë e dashurisë së vërtetë. Kemi fëmijë, sepse i dëshirojmë ata; jemi prindër të kujdesshëm, sepse dëshirojmë të jemi të tillë. Dashuria kërkon ndryshim në vetvete, por kjo më parë është ngritje e vetvetes, sesa sakrifikim.

Siç do të vërejmë më vonë, dashuria e vërtetë është plotësim. Ajo e zmadhon, nuk e zvogëlon qenien tonë; e mbush, në vend që ta zbrazë. Me plot kuptimin e fjalës, dashuria është vetjake dhe jovetjake. Dashuria e vërtetë dallohet prej asaj që nuk është e tillë, nga qëllimi.

Në rastin e dashurisë së vërtetë, qëllimi gjithmonë është ngritje shpirtërore, kurse tek mosdashja, asnjëherë nuk është e tillë.

Dashuria nuk është ndjenjë

Siç e kam përmendur dhe më parë, dashuria është veprim apo akt, të cilit duhet t’i kushtojmë kujdes të veçantë. Dashuria nuk është ndjenjë. Shumë njerëz, që pretendojnë se kanë ndjenjën e dashurisë, veprojnë sipas të gjitha rregullave të mosdashjes dhe të destruktivitetit. Nga ana tjetër, personi i aftë që do me të vërtetë, shpesh ndërmerr veprime pozitive në marrëdhënie me dikë, ndaj të cilit nuk ndien me vetëdije simpati.

Ndjenja e dashurisë është një emocion që lidhet me përvojën e kateksizmit. Nga shembujt e mësipërm ne mund të arrijmë në një përkufizim të saktë të tij. Kateksizmi është akti gjatë të cilit, ndonjë send (veprimtari apo kafshë) bëhet mjaft i rëndësishëm për

jetën tonë. Një send i tillë mandej shndërrohet në lëndë (vepër) dashurie, ku ne harxhojmë (investojmë) një pjesë të energjisë sonë. Ky raport me sendin, në të cilin ne kemi investuar, quhet kateksizëm. Procesi i marrjes (tërheqjes) së energjisë nga ky send, me qëllim që ai ta humbasë rëndësinë, quhet dekateksizëm. Mashtrimi që dashuria na duket si ndjenjë, lidhet me faktin se ne kateksizmin e ngatërrojmë me dashurinë. Kjo ngatërresë është e kuptueshme, sepse këto janë procese të ngjashme, me anë të të cilave, ne lidhemi me çdo lloj sendi, të gjallë apo të vdekur, me shpirt apo pashpirt. Ne lidhemi pas një stolie të çmuar, pas një automjeti apo një kafe shtëpiake dhe na duket se e duam, por ky fakt nuk nënkupton se ne jemi të interesuar për ngritjen e tij shpirtërore. Kështu, një person i varur frikësohet nga zhvillimi shpirtëror i bashkëshortit të kateksuar nga ana e tij. Nëna, e cila e shoqëronte djalin e vet adoleshent për në shkollë, si duket e ka kateksuar atë, (për të ka qenë e rëndësishme fëmija, por kurrësi ngritja e tij shpirtërore. Nga ana tjetër, intensiteti i kateksizmit tonë nuk ka asgjë të përbashkët me mençurinë apo sakrificën. Dy njerëz të panjohur mund të takohen në "bar" dhe të tërhiqen pas njëri-tjetrit aq shumë, saqë çdo vlerë e tyre është e destinuar të humbasë, përkundrajt dëshirës së tyre seksuale.

Së fundi, kateksizmi mund të jetë i çastit dhe kalimtar. Menjëherë pas marrëdhënies seksuale, çifti i përmendur mund të vërejë që nuk ekziston asnjë tërheqje ndërmjet tyre, kështu që deri te dekateksizmi arrihet po aq shpejt sa te kateksizmi. Dashuria e vërtetë nënkupton përkushtim dhe mençuri (urtësi, pjekuri). Kur ne përpiqemi për ngritjen shpirtërore të dikujt, e dimë se ndjenja e përkushtimit është mjaft e rëndësishme, prandaj tregojmë kujdes (brengë, merak) ndaj këtij personi.

Përkushtimi që ka për qëllim ngritjen shpirtërore është baza kryesore e marrëdhënieve psikoterapeutike.

Është pothuajse e pamundur që pacienti të paraqesë një zhvillim të dukshëm personaliteti pa bashkëpunim të mirëfilltë me psikiatrin.

Me fjalë të tjera, para se te pacienti të arrihet ndonjë ndryshim i madh, ai duhet parjetër të ndiejë fuqinë dhe sigurinë, të cilat rrjedhin nga besimi që psikoterapeuti i pacientit është aleati i tij i sigurtë dhe që ai mund ta ketë të tillë përgjithmonë. Që të arrihet deri te ky besim, psikoterapeuti gjatë një periudhe të gjatë, patjetër duhet të tregojë kujdesin e tij, nëpërmjet aftësisë së përkushtimit. Kjo nuk do të thotë që psikoterapeuti e dëgjon gjithnjë me kënaqësi pacientin. Përkushtimi, nënkupton që mjeku duhet të jetë gjithmonë i gatshëm për ta kryer këtë detyrë, pavarësisht nëse do apo jo. E njëjta gjë mund të thuhet dhe për martesën (bashkëshortësinë). Në martesën konstruktive, si në terapinë konstruktive, partnerët rregullisht, në mënyrë rutinore dhe të parashikuar, i përkushtohen njëri-tjetrit, pa marrë parasysh se kjo jo gjithnjë mund t'iu pëlqejë. Siç e kam përmendur më parë, secili çift, herët apo vonë, ç'dashurohet. Dhe vetëm atëherë, kur bashkëshortët nuk do të dëshironin që tërë kohën ta kalonin bashkë apo një pjesë të kohës ta kalonin me dëshirë në ndonjë vend tjetër, fillon prova e dashurisë së tyre të përbashkët.

Kjo nuk do të thotë që partnerët në lidhje konstruktive të qëndrueshme, siç janë martesa apo psikoterapia, nuk e kateksojnë marrëdhënien e tyre në mënyra të ndryshme. Ata sigurisht e bëjnë këtë. Po në të vërtetë kjo tregon se dashuria e vërtetë e tejkalon problemin e kateksizmit. Kur dashuria ekziston, ajo qëndron, me apo pa kateksizëm, me apo pa ndjenjën e të dashuruarit. Më lehtë dhe gjithsesi më zbavitëse është të duash me kateksizëm dhe me ndjesinë e të dashuruarit. Është e vështirë, por me pak lodhje dhe vullnet mund të arrish të duash pa kateksizëm dhe pa ndjenjën e të dashuruarit. Realizimi i kësaj mundësie është një dashuri e vërtetë

dhe e shkëlqyer, e cila dallohet kryekëput nga kateksizmi i rëndomtë.

Fjalën kryesore në këtë dallim e mban vullneti. Unë e kam përcaktuar dashurinë si vullnet për ngritjen e unit personal, me qëllim që të ndihmohet ngritja shpirtërore personale apo dhe e të tjerëve. Dashuria e vërtetë është më parë vullnet se sa emocion. Personi që dashuron (do) me të vërtetë e realizon këtë nëpërmjet vendimit të tij. Nëse unë tërhiqem shumë pas një gruaje, por e ndiej se kjo do të më rrezikojë martesën, jam i detyruar t'i them (asaj apo vetes): "Do desha shumë të të doja, por nuk mundem". Gjithashtu, unë nuk mund të pranoj një paciente të re, shumë tërheqëse, që ka me të vërtetë nevojë për terapi, nëse e tërë koha ime e punës është e zënë me pacientët e tjerë. Ndjenja ime e dashurisë mund të jetë sugjестive, por aftësia ime për të dashuruar është e kufizuar. Prandaj unë duhet të zgjedh personin, i cili do t'i orientojë aftësitë e mia të përkushtimit dhe vullnetin tim nga dashuria. Dashuria e verbër nuk është ndjenjë që na rrëzon përtokë. Ajo është përkushtim dhe vendim i menduar.

Prirja e përgjithshme që dashuria e vërtetë të ngatërrohet me ndjenjat e kateksizmit iu mundëson njerëzve që të sillen si p.sh. alkolisti, i cili në vend që të përkujdeset për familjen e tij, rri gjithë kohën në kafene dhe flet me lot në sy se sa shumë e do familjen e tij. Njerëzit, të cilët në masë të madhe lënë mbas dore fëmijët e tyre, shpesh e llogarisin veten si prindërit më të kujdesshëm (më të urtë). Ky vetëgënjim i bën ata të ngatërrojnë ndjenjën e dashurisë së vërtetë me ndjenjat personale. Është shumë e vështirë dhe e dhimbshme të kërkoksh nuancimet e dashurisë në sjelljet personale. Por meqenëse dashuria e vërtetë është shprehje vullneti, e cila shpesh i tejkalon tërheqjet e shkurtëra të dashurisë personale dhe të kateksizmit, është e drejtë të thuhet: "Dashuria është ashtu si sillem".

Të duash dhe të mos duash janë njëlloj si të mira dhe të këqija; ato nuk janë fenomene subjektive, por dhe objektive.

Ndikimi i kujdesit

Pasi analizuam disa dukuri që nuk janë dashuri, tani do të vështrojmë disa të tjera që janë dashuri. Në hyrjen e këtij kapitulli, kur përkufizua dashurinë, thamë se ky akt kërkon mundim. Kur e tejkalojmë vetveten, d.m.th. kur bëjmë një hap më përpara, apo shkojmë një milje më tutje, ne i kundërvihemi inercisë së indiferentizmit dhe të frikës. Këtë kundërvenie e quajmë guxim. Vetë dashuria është një akt mudi apo guximi. Thënë më saktë, ajo është mudi apo guxim i orientuar nga zhvillimi personal dhe i të tjerëve. Punën apo guximin tonë ne mudi ta orientojmë dhe në një drejtim që është jashtë ngritjes shpirtërore, po në këtë rast mudi dhe guximi nuk mudi të quhen dashuri. Një vepër që arrihet pa mudi apo pa guxim, nuk mudi të jetë kurrsesi vepër e dashurisë: këtu nuk ka përjashtime.

Forma bazë e veprimit të dashurisë është kujdesi. Kur duam vetveten, merremi me zhvillimin tonë. Kur duam dikë, ne kujdesemi dhe i përkushtohemi ngritjes së tij, sepse e duam atë person. Kujdesi ndaj tij kërkon nga ne lodhje; duhet të harrojmë shqetësimet tona ekzistuese dhe ta orientojmë vetëdijen tonë në mënyrë aktive. Kujdesi është vepër e dëshirës dhe e punës kundrejt brendisë së vetëdijes sonë. Si do të shprehet Rolo Mej: "Kur analizojmë vullnetin me të gjitha mjetet që disponojmë dhe që na mundëson psikoanaliza moderne, do të gjendemi përsëri në nivelin, në të cilin vullneti përcaktohet (në thelb) si mudi apo kujdes. Lodhja që kërkon vullneti bëhet që të mos na turbullohet vetëdija apo të anashkalohe kujdesi".

Mënyra më e thjeshtë dhe më e rëndësishme që të ushtrohet kujdesi, është të ushtruarit e aktit të të dëgjuarit dhe të vëmendjes. Kalojmë shumë kohë duke dëgjuar, ndonëse pjesa më e madhe e saj na humbet, sepse, në shumicën e rasteve, nuk dimë të dëgjojmë. Një psikolog ka thënë se, koha, e cila harxhohet kur iu përkushtohemi fëmijëve që t'u mësojmë diçka, është në përpjestim të zhdrejtë me pjesëmarrjen e dëgjimit ndaj tyre, gjë që ata do ta shfrytëzojnë kur të rriten. Kështu, një biznesmen kalon afro një orë kohë duke lexuar, dy orë duke folur dhe tetë orë kohë duke dëgjuar. Përkundrajt kësaj, në shkollë harxhohet një kohë e mjaftueshme për t'i mësuar fëmijët të lexojnë, pak kohë që ata të flasin dhe aspak kohë që të dëgjojnë. Nuk mendoj se do të ishte ide e mirë për të barazuar atë që duhet të mësohet në shkollë me atë që punohet jashtë shkollës. Por mendoj, se do të ishte mençuri, që fëmijëve tanë t'u japim udhëzime për të dëgjuarit; jo që këtë akt ta bëjmë më të lehtë, por që ata të kuptojnë se sa e vështirë është të dëgjosh me vëmendje të tjerët. Dëgjimi me vëmendje është ushtrimi i kujdesit dhe një punë shumë e rëndë. Shumica e njerëzve nuk janë të vëmendshëm, se nuk e kuptojnë rëndësinë e këtij akti apo nuk janë të përgatitur ta kuptojnë këtë, sepse nuk dëshirojnë që të mundohen apo të lodhen.

Para ca kohësh mora pjesë në ligjëratat (leksionet) e një njeriu të famshëm, i cili fliste për raportet ndërmjet psikologjisë dhe religjionit, gjë që më interesonte prej kohësh. Pasi tema ishte mjaft e rëndësishme për mua, isha i parapërgatitur për dëgjim, kështu që nuk e pata të vështirë ta vlerësoja atë si një ekspert të madh. Ndjeva dashuri në mundin e tij të madh për të na sqaruar me anën e shembujve konceptet abstrakte, të cilat ishin shumë të vështira për t'u kuptuar. E dëgjoja me vëmendje të jashtëzakonshme. Ligjëratat ishin plot një orë e gjysmë, ku unë qëndroja i shtangur dhe pa

lëvizur asnjë muskul, sa që fytyra më ishte mbushur me djesë, edhe pse në sallë kishte ajër të kondicionuar. Kur leksionet mbaruan pata dhimbje të forta koke; muskujt e qafës më ishin bllokuar dhe ndihesha krejtësisht i rraskapitur. Edhe pse kuptova vetëm pesëdhjetë përqind të asaj që ky njeri i madh na sqaroi, isha i hutuar me shumicën e pikëpamjeve të reja që u hapën para meje. Gjatë pushimit të këtyre leksioneve, ku merrnin pjesë mjaft dëgjues, lëvizja mes publikut dhe dëgjoja komentet e tyre. Kryesisht ishin të zhgënjyer, sepse kishin pritur shumë më tepër. E kishin patur të vështirë ta ndiqnin dhe thonin se leksionet e tij ishin mjaft konfuze. Ndihehin të demoralizuar nga kompetenca e tij. Një grua, në prani të të gjithëve, komentoi shkurt: "Ai në të vërtetë nuk na tregoi asgjë".

Në ndryshim nga të tjerët, unë e kuptova pjesën më të madhe të asaj që ky njeri i madh kishte ligjruar, se unë dita të dëgjoj. Isha i përgatitur për këtë mundim për dy arsye: e kuptova që në fillim kompetencën e madhe të tij dhe isha i interesuar jashtëzakonisht për atë temë. Mënyra e të dëgjuarit tim ishte shprehja e dashurisë sime. Më pëlqeu ligjëruesi, sepse e kuptova që ai ishte një person me vlera shumë të mëdha, që meritonte kujdes, por më pëlqeu dhe vetja sepse tregova gatishmëri që të punoja për ngritjen time personale. Meqenëse ai ishte mësuesi e unë nxënësi, ai dhënësi e unë marrësi, dashuria ime ishte e orientuar nga vetja ime dhe e motivuar nga ajo çka ai mund të më ofronte mua. Ka shumë mundësi që ai ta ketë ndierë në publik intensitetin e përqëndrimit tim, kujdesin dhe dashurinë, dhe ndoshta kjo ishte një dhuratë e mjaftueshme për të. Dashuria është rrugë dykahëshe, fenomen reciprok, gjatë të cilit pranuesi njëkohësisht, jep, ndërsa dhënësi pranon.

Nga shembulli që flet për rolin e pranuesit, do të kalojmë në situatën më të shpeshtë, ku dhënësi është në rolin e dëgjuesit.

Procesi i dëgjueshmërisë së fëmijëve ka dallimet e veta në raport me moshën e fëmijës. Tani le të ndalemi te fëmija gjashtëvjeçar, i klasës së parë, të cilit, nëse i jepet mundësia, do të flasë pandërprerë. Si mundet ta komandojnë prindërit këtë të folur të pandërprerë?

Ndoshta mënyra më e lehtë është që të ndalohet e folura e fëmijës. Besoni apo jo, ekzistojnë familje ku fëmijëve u është ndaluar që të flasin dhe për 24 orë ka rregulla të tilla, si: "Fëmijët mund të shihen, por jo dhe të dëgjohen". Po t'i vëresh me kujdes, fëmijë të tillë rrinë në ndonjë cep të dhomës, në qetësi, si vëzhgues memecë të të rriturve që kanë të drejtë të flasin. Mënyra e dytë iu mundëson fëmijëve të folurit, jo që të komunikojnë me prindërit, por që të flasin në ajër me vetveten, duke formuar një zë mbas vetes që mund ose jo të dëgjohet. Mënyra e tretë është kur prindërit shtiren se dëgjojnë dhe ndërkaq janë të përqëndruar në mendimet e tyre (duke u shprehur kohë pas kohe "aha" apo "shumë bukur"), dhe iu japin atyre përshtypjen se janë duke dëgjuar. Mënyra e katërt është të dëgjuarit selektiv, që paraqet një formë të veçantë të të dëgjuarit, gjatë së cilës prindërit i hapin veshët dhe presin që fëmija të thotë diçka të rëndësishme në mes fjalëve të shumta të pakuptimta. Mënyra e pestë dhe e fundit është kur prindërit i përkushtojnë fëmijëve një të dëgjuar të vërtetë, me vëmendje e kujdes, duke matur secilën fjalë dhe fjali.

Këto janë pesë mënyra të reagimit të prindërve ndaj të folurit të fëmijëve, të cilat janë rradhitur në bazë të sasisë së mundit që harxhon prindi për të dëgjuar fëmijën. Kështu, mënyra e pestë dhe e fundit kërkon nga prindi një shpenzim të lartë energjie, në krahasim me format relativisht të lehta. Të gjithë prindërit me naivitete do të kërkonin që gjithmonë t'iu rekomandohej mënyra e pestë e të dëgjuarit të fëmijëve, por kjo nuk është aq e thjeshtë. Para së gjithash, gjashtëvjeçari posedon një

dëshirë aq të madhe për të folur, saqë prindërve nuk do t'ju ngelej kohë për asgjë, nëse do ta dëgjonin me vëmendje dhe pandërprerë atë. E dyta, vëmendja me të cilën duhet të dëgjohet fëmija, kërkon një shpenzim aq të madh energjie, saqë prindi nuk do të kishte fuqi që të merrej njëkohësisht edhe me diçka tjetër. Në fund të fundit, belbëzimi i fëmijës gjashtëvjeçar, mund të jetë tej mase jointeressant.

Prandaj më e përshtatshme nga të gjitha format është kombinimi i të pestave. Ndonjëherë është e nevojshme që t'i thuhet fëmijës të pushojë së foluri, kur ju nevojitet koncentrim maksimal në punët tuaja. Fëmijët e kësaj moshe i ngatërrojnë fjalët thjesht nga kënaqësia, dhe nuk ka kuptim të dëgjohen, pasi ata në atë moment i drejtohen ajrit apo vetvetes. Ndonjëherë kur fëmijët lodhen së foluri me vetveten dhe dëshirojnë të komunikojnë me ne, mjafton të shtiremi se i dëgjojmë. Në këto momente fëmijët më tepër kanë nevojë për afërsi se sa t'i dëgjosh, prandaj mjafton dhe një dëgjim i pavëmendshëm nga ana e prindërve. Përveç kësaj, fëmijët dëshirojnë që të futen dhe të dalin nga komunikimi sipas dëshirës së tyre, prandaj ata kënaqen dhe me dëgjueshmërinë selektive nga ana e prindit, sepse dhe atyre iu përshtatet kjo mënyrë. Këtë ata e llogarisin si rregull të lojës. Vetëm kur është fjala për një kohë relativisht të shkurtër, kur fëmijët vërtet kanë diçka për të thënë, atyre iu nevojitet një dëgjueshmëri e vërtetë absolute nga ana e prindërve. Këtu qëndron dhe fakti se është mjaft e vështirë dhe e rëndë për prindërit që të vënë në barazpeshë këto mënyra të të dëgjuarit përkundrejt shumëllojshmërisë së nevojave e të dëshirave femino-re. Një nga arsytet e kësaj vështirësie është dhe se prindërit e kanë të vështirë të ndajnë kohën e mjaftueshme për një dëgjim të drejtë dhe të vërtetë.

Kjo vlen për shumicën e prindërve. Ata ndoshta besojnë se dëgjojnë, kur në të vërtetë shtiren se kuptojnë

apo në rastet më të shpeshta, dëgjojnë vetëm në mënyrë selektive. Por ky në fakt është vetëzhgënjim, me të cilin ata mbulojnë pasivitetin e tyre. Të dëgjuarit e vërtetë, pa marrë parasysh zgjatjen e kohës, paraqet mundim të madh. Së pari, ai kërkon koncentrim absolut. Nëse prindi me të vërtetë dëshiron të dëgjojë fëmijën, patjetër duhet të lërë çdo punë tjetër dhe t'i përkushtohet atij. Nëse nuk jemi të gatshëm që për këtë kohë të harrojmë gjithçka, duke marrë parasysh edhe problemet e preokupimet tona, atëherë ne nuk jemi të gatshëm të dëgjojmë me të vërtetë. Së dyti, munda që të dëgjosh një fëmijë gjashtëvjeçar është i pakrahasueshëm (më i madh) me atë që është i nevojshëm të dëgjohet një ligjërues i njohur. Skema fëminore e të shprehurit është shumë konfuze, gjë që rëndon koncentrimin tonë. Fëmija në përgjithësi flet për sende të parëndësishme që s'kanë asnjë lidhje me atë që e dëgjon. Që të mund të dëgjohet fëmija në këtë moshë, nevojitet dashuri e vërtetë, nga e cila prindi patjetër duhet të jetë i motivuar.

Mirëpo pse gjithë ky mund? Pse është e nevojshme një koncentrim aq i madh për dalldinë e mërzitshme të një gjashtëvjeçari? E para, gatishmëria juaj për ta bërë këtë, tregon se sa respekt keni ju ndaj fëmijës suaj. Nëse fëmijës do t'i përkushtoni të njëjtin kujdes që i përkushtoni ligjëruesit të respektuar, ai do të ndihej shumë krenar (i vlefshëm). Nuk ekziston respekt më i madh për fëmijën, se sa kur ju shkaktoni te ai ndjenjë e vlerësimit të vetvetes. E dyta, sa më shumë që fëmija të ndihet i vlefshëm, aq më shumë ai do të flasë për gjëra të vlefshme, duke arritur të plotësojë kështu shpresat tuaja. E treta, sa më me kujdes do ta dëgjoni fëmijën, aq më shpejt do ta kuptoni, se në atë që duket si belbëzim konfuz ka gjëra mjaft të rëndësishme, që juve as ju shkojnë ndërmend. Çdo prind që është munduar sinqerisht ta dëgjojë fëmijën e vet, do të kuptojë të vërtetën e thënies që "mençuria vjen nga goja e fëmijës".

Dëgjojeni fëmijën tuaj dhe do të bindeni se ai është një individualitet i jashtëzakonshëm. Kur ta kuptoni këtë, do ta keni shumë më të lehtë ta dëgjoni dhe ta njihni atë. E katërta, sa më mirë ta njihni fëmijën tuaj, aq më tepër do të mësoni për të dhe për sendet e tij. Nëse e njihni pak, ju do të mundoheni t'i mësoni diçka, që ai e di më mirë se ju apo që për të nuk është interesante.

Më në fund, nëse fëmijët e dinë që ju i çmoni, ata do të jenë të gatshëm që t'ju dëgjojnë dhe t'ju respektojnë. Sa më tepër mësojnë dhe kuptojnë fëmijët, aq më të veçantë bëhen ata. Nëse e keni kuptuar karakterin tipik të këtij procesi, mund të kuptoni të vërtetën mbi reciprocitetin e dashurisë së vërtetë. Në vend të ciklit që shkon poshtë, ju do të përfshiheni në ciklin kreativ për evolucion dhe ngritje.

*Vlera krijon vlerë.
Dashuria meriton
dashuri. Prindërit dhe
fëmijët shkojnë shpejt
e më shpejt përpara,
kur janë në përqafim të
dashurisë së vërtetë.*

Deri tani folëm për vetëdijen e fëmijës gjashtëvjeçar. Për të rinjtë dhe më të moshuarit barazpesha e vërtetë e të të dëgjuarit dhe e të mosdëgjuarit është e ndryshme, edhe pse procesi që kryhet është i njëjtë. Me fëmijët më të rritur se ata që përmendëm, komunikimi është më pak verbal, edhe pse kërkon periudha të koncentrimit absolut. Nëse prindërit janë të pranishëm vetëm fizikisht me fëmijët në një moshë më të rritur, ata rrezikojnë shumë, sepse dhe fëmija shumë shpejt do të bëjë të njëjtën gjë. Fëmija adoleshent kërkon më pak kohë për ta dëgjuar në krahasim me gjashtëvjeçarin, por koha për dëgjim të vërtetë është më e gjatë. Ata nuk flasin pa qëllim, por kur flasin, kërkojnë ndjenjë dhe vëmendje të plotë nga ana e prindërve të vet.

Mund të sjell rastin e një tridhjetëvjeçari, i cili iu nënshtrua terapisë për shkak të mungesës së respektit të pamjaftueshëm ndaj vetvetes. Ai kujtonte një numër të

pafund rastesh kur prindërit nuk kanë qenë të gatshëm ta dëgjojnë apo e kanë vlerësuar si të parëndësishme, gjithçka që ka thënë ai. Kujtimi më i dhimbshëm për të lidhej me mbrojtjen e një teze në shkollë. Prindërit e tij ambiciozë ishin mahnitur nga ky sukses. Por, edhe pse gjatë tërë vitit teza rrinte në vend të dukshëm në shtëpi, edhe pse ai i kishte vënë në dijeni prindërit disa herë se dëshironte që ata ta lexonin, ata as që e kishin shfletuar. Jam më se i sigurtë se ata do ta lexonin dhe do ta uronin, sikur ai t'ju thoshte shkurt dhe qartë: "Ju lutem, lexojeni tezën time. Do të doja që të njiheni dhe të pranoni mënyrën time të menduarit". "Por më mirë le të vdisja - thotë pacienti im - se sa në moshën 22 vjeçare t'ju sillesha prindërve rreth e përçark e t'i lusja për kujdesin e tyre. Lutja nuk do më ndihmonte që të ndihesha më i vlefshëm!".

Në thelb, kjo është pjesë e dëgjueshmërisë së vërtetë dhe e disiplinës; figurativisht është "Vënie në kllapa" për të harruar përkohësisht mendimet, paragjykimet dhe dëshirat e tua, me qëllim që të përjetosh dhe të shijosh sa më intensivisht botën, nëpërmjet atij që flet. Fakti që dëgjueshmëria e vërtetë paraqet largim të përkohshëm nga vetvetja, mundëson pranimin absolut të përkohshëm të tjetrit. Kur e shijon (ndien) këtë, folësi do të jetë i gatshëm që të shpalosë krejt pjesët e fshehta të nënvetëdijes. Kështu, folësi dhe dëgjuesi do të ndiejnë se janë së bashku pjesëmarrës në një "kërcim dashurie". Energjia që kërkon ky proces është aq e madhe, sa që ajo realizohet vetëm nëpërmjet dashurisë dhe vullnetit të njeriut që ka për qëllim ngritjen dhe zhvillimin shpirtëror të përbashkët. Edhe pse në marrëdhëniet familjare dhe në ato shoqërore ne na duket se dëgjojmë me shumë kujdes, në të vërtetë ne jemi të vëmendshëm

Të dëgjuarit e vërtetë dhe përqëndrimi absolut ndaj personit tjetër, gjithmonë janë manifestim dashurie.

vetëm pjesërisht, d.m.th. duke patur në mendje situatën momentale dhe duke menduar se si ta mbarojmë sa më shpejt bisedën në favorin tonë.

Pasi të dëgjuarit është shprehje aktive e dashurisë, ai është mëse i nevojshëm në bashkëshortësi. Përkundrajt kësaj, shumica e çifteve asnjëherë nuk e dëgjojnë njëri-tjetrin. Detyra jonë parësore, kur çiftet vijnë në këshilltoren bashkëshortore, është që t'i mësojmë si ta dëgjojnë njëri-tjetrin. Na ndodh shpesh që të mos kemi sukses, sidomos kur ata nuk janë të gatshëm të harxhojnë kohën dhe energjinë e duhur me ne. Shpesh ata gjenden të befasuar dhe të tronditur kur ne iu kërkojmë që së pari, ata të flasin dhe të dëgjojnë njëri-tjetrin. Kjo iu duket e ashpër, joromantike dhe jospontane. Por të dëgjuarit e vërtetë bëhet i mundur vetëm atëherë kur i përkushtohet kohë e vërtetë, kujdes dhe kushte të volitshme. Ai është i pamundur kur njerëzit vetëm punojnë, përgatiten për aktivitetet e së nesërme dhe shpejtojnë gjithmonë, deri në raskapitje.

Çiftet e dashuruara (romantike) janë shpesh të papërgatitur të marrin mbi kurriz të dëgjuarit e vërtetë. Mirëpo nëse kësaj i kushtojnë vëmendje, rezultatet janë jashtëzakonisht të kënaqshme. Kemi patur disa herë kënaqësinë që të dëgjojmë se si njëri nga bashkëshortët i thotë tjetrit, kur procesi i të dëgjuarit ka filluar, pas disa seancave të terapisë: "Kemi 29 vjet martuar dhe tani po shoh te ty gjëra që nuk i kam menduar asnjëherë!" Kur ndodh kjo, ne e dimë se më në fund ka filluar procesi i zhvillimit (ngritjes) të bashkëshortësisë.

Edhe pse është i njohur fakti se aftësia e të dëgjuarit të vërtetë arrihet duke u ushtruar, përsëri ajo nuk pushon së qeni një proces i vështirë dhe i pandërprerë. Edhe pse vetia kryesore e psikiatrit të mirë është sidomos aftësia e të dëgjuarit të vërtetë, unë e kam kapur veten sa herë, gjatë kohës pesëdhjetëminutëshe të terapisë, që ta dëgjoj

vetëm pjesërisht pacientin tim. Ndonjëherë e humb lidhjen e asocimeve të pacientit dhe atëherë detyrohem ta ndërpres dhe t'i them: "Më falni, më iku mendja për një moment dhe nuk ju kam ndjekur plotësisht. Nëse ka mundësi, m'i përsërisni fjalitë e fundit?" Është interesant, që pacientët këtë nuk ma marrin për të madhe. Si duket ata instinktivisht e kuptojnë se sa i rëndësishëm është elementi i të dëgjuarit të vërtetë dhe aftësia për të regjistruar momentin e humbjes së kujdesit. Kur e kanë pranuar që më ka ndodhur kjo, ata janë të sigurtë se shumicën e kohës i dëgjoj me vëmendje.

Të kuptuarit se dikush ju dëgjon me vëmendje, vetvetiu, është veprim terapeutik. Përafërsisht në një të katërtën e rasteve, pa marrë parasysh nëse pacientët janë fëmijë apo të rritur, arrihet një përmirësim i dukshëm, madje dhe kur gjatë terapisë, ende nuk janë zbuluar shkaktarët e vërtetë të problemit apo as që është arritur deri tek interpretimet e mundshme. Ekzistojnë disa sqarime të këtij fenomeni, por më i rëndësishmi është se këta njerëz janë të vetëdijshëm që dikush për herë të parë i dëgjon me shumë vëmendje.

Meqë të dëgjuarit është forma më e rëndësishme e kujdesit, është e nevojshme që të shprehen dhe format e tjera në marrëdhëniet që kanë në bazë dashurinë e vërtetë, e veçanërisht, kur bëhet fjalë për fëmijët. Këto forma janë shumë të larmishme. Një prej tyre është loja. Për foshnjën kjo do të ishte rake-takja, për gjashtëvjeçarin të fshehtat e cirkut, për dymbëdhjetëvjeçarin filmat vizatimorë, etj. Për fëmijët e vegjël të lexuarit dhe ndihma në detyrat e shtëpisë është shprehje kujdesi. Të rëndësishme janë dhe aktivitetet familjare, si psh. kinemaja, koncertet, dhënia e makinës, udhëtimet, panairët etj. Disa lloje të kujdesit janë shërbimet e hapura ndaj fëmijëve, si: ruajtja e katërvjeçarit në plazh apo mësimdhënia e makinës adoleshentëve. Por e përbashkëta në të gjitha format e kujdesit, është

shpenzimi i tërë kohës së mjaftueshme në dispozicion të fëmijës. Në realitet, vetë kujdesi paraqet kohën që kalon me dikë. Kurse cilësia e kësaj marrëdhënie shkon në raport proporcional me intensitetin e përqëndrimit gjatë kësaj kohe. Koha e kaluar në aktivitete të ndryshme iu ofron prindërve një numër të madh rastesh që ta vështrojnë dhe ta njohin më mirë fëmijën e tyre, si p.sh.: nëse ata dinë të humbasin apo të fitojnë; si i bëjnë detyrat e shtëpisë dhe si mësojnë; çka i tërheq e çka jo, kur janë të guximshëm e kur frikësohen apo trishtohen, me çfarë aktivitete dëshirojnë të merren, etj. Të gjitha këto janë informacione të rëndësishme për prindërit e kujdesshëm dhe të urtë. Gjithashtu, aktivitetet iu mundësojnë prindërve një numër të madh rastesh për t'iu treguar fëmijëve mjeshtritë dhe principet themelore të disiplinës. Nga ana tjetër, aktivitetet iu mundësojnë fëmijëve rastet për vëzhgim dhe për mësim aktiv.

Këto janë parimet kryesore (elementare) të terapisë: një psikoterapeut i mirë për fëmijë, do t'i shfrytëzonte të gjitha rastet që i mundëson loja, për të arritur deri te rezultatet e rëndësishme dhe ndërhyrjet e suksesshme terapeutike.

Rruajtja e katërvjeçarit në plazh, përqendrimi në fjalët pa kuptim të gjashtëvjeçarit, mësimdhënia e makinës adoleshentit, biseda e bashkëshortëve për ditën e kaluar (të burrit në punë apo dhe të gruas pranë lavatrigës), të kuptuarit e problemit të tjetrit "nga brenda", përpjekja për të qenë gjithmonë i durueshëm: të gjitha këto janë shpesh detyrime të mërzitshme dhe të lodhshme, që nënkuptojnë mund dhe punë.

Mëqenëse dashuria është punë, thelbi i jodashurisë është pasiviteti. *

* Tematika e pasivitetit është shumë e rëndësishme dhe ne asaj do t'i kthehemi në pjesën e fundit të librit, por sigurisht deri atëherë do të kemi formuar një perspektivë më të qartë për këtë problem.

Rreziku i humbjes

Siç e thashë më parë, akti i dashurisë, ngritja e vetvetes, kërkon veprim kundër pasivitetit, qëndresë ndaj frikës si dhe guxim ndaj provokimeve. Kur Uni ynë pasurohet, ai futet në terriore të reja dhe të panjohura; ne bëjmë gjëra të cilat nuk jemi mësuar t'i bëjmë, d.m.th. ndryshojmë. Përvoja e ndryshimeve dhe e aktiviteteve të reja, si dhe fakti që jemi futur në zona të panjohura, ndikojnë jashtëzakonisht te ne. Kështu ka qenë gjithmonë dhe kështu do të jetë. Njerëzit luftojnë me frikën e vet nga ndryshimet, frikë e cila është e pashmangshme, nëse dëshirojmë të ndryshojmë. Guximi nuk është mungesë e frikës. Ai është nismë e aksionit kundrejt frikës; ballafaqim me qëndresën, që provokohet nga frika prej së panjohurës (që në këtë rast është ngritja shpirtërore, si rrjedhim, dashuria).

Nëse shkoni rregullisht në kishë, ndoshta do të vëreni një grua dyzetyjeçare, e cila çdo të diel, taman pesë minuta para fillimit të lutjes, ulet pa rënë në sy, gjithnjë në të njëjtin vend, në rreshtin e fundit të sallës së lutjes. Në momentin kur mbaron liturgjia, ajo qetë-qetë, por shpejt, shkon te dera para se të dalin besimtarët e tjerë dhe prifti, i cili i përshëndet të gjithë në dalje. Nëse do të kishit mundësi ta takonit, që është pak e besueshme, dhe t'i kërkonit një takim pas liturgjisë, ajo do t'ju falenderonte duke parë e nervozuar anash dhe do t'ju thoshte se ka një takim tjetër e i duhet të ikë. Por po ta ndiqni deri te vendi i "takimit", do të vëreni se ajo do të shkojë drejt e në shtëpi, në shtëpinë e saj të vogël, në të cilën grilat janë gjithmonë të ulura. Do të hapë derën, do të futet brenda, duke e mbyllur atë menjëherë pas vetes, dhe ju nuk do ta shihni më deri të dielën tjetër.

Nëse vazhdojmë të ndjekim itinerarin e jetës së saj të përditshme, do të zbulojmë pa shumë mundim, se ajo punon në një zyrë të madhe si daktilografe e vogël:

pranon e heshtur çdo porosi, shtyp krejt pa gabime dhe e dorëzon punën e kryer pa asnjë fjalë. Ha në tryezën e punës dhe nuk ka miq. Në shtëpi shkon me këmbë, duke u ndalur vetëm te një market i vogël për të blerë diçka për ushqim, dhe pastaj mbyll derën pas vetes për ta hapur në mëngjes, kur i duhet të shkojë përsëri në punë. Të shtunën mbas dite shkon vetë në kinemanë më të afërt, ku çdo jave ndërrohet filmi. Ajo ka televizor, por nuk ka telefon. Rallë pranon letra. Nëse arrini të kontaktoni me të dhe e pyesni se përse bën një jetë të vetmuar, ajo do t'jua kthejë se i pëlqen vetmia e saj. Nëse e pyesni se përse nuk mban ndonjë kafshë shtëpiake, ajo do t'ju thotë se ka patur një qen para tetë vjetëve, të cilin e ka dashur shumë, por ai ka ngordhur dhe asnjë kafshë tjetër nuk mund ta zëvendësojë.

Kush është kjo grua? Ne nuk i dimë të fshehtat e zemrës së saj. E dimë vetëm se tërë jeta e saj i është përkushtuar ikjes nga rreziku, dhe prej këtij synimi ajo jo vetëm që nuk është ngritur, por është vetëshkatërruar, duke arritur deri në pikën e mosqenies (mosekzistencës). Ajo nuk i angazhon energjitë emocionale ndaj asnjë lloji gjallesë tjetër. Siç e thamë më parë, vetëm harxhimi i këtyre energjive nuk është dashuri, mirëpo për të arritur te dashuria, duhet gjithnjë një investim emotiv fillestar. Ne mund të duam vetëm atë që për ne bëhet e rëndësishme. Po pikërisht te investimi i energjisë emocionale ekziston gjithmonë rreziku i humbjes apo i braktisjes. Nëse hapemi ndaj një personi tjetër, gjithmonë ekziston rreziku që ai mund të na braktisë dhe të na lërë në një vetmi të dhimbshme, më të keqe se ajo e para. Nëse duam çdo lloji gjallesë - person, kafshë apo bimë - ajo një ditë do të vdesë. Mund t'i besojmë çdo njeriu, po prej tij mund të ngelemi të prekur (të lënduar). Nëse varemi nga dikush, ai mund të na zhgënjëjë. Çmimi i harxhimit të energjisë emocionale është dhimbja. Po nëse njeriu e ka vendosur t'i shmangët rrezikut të

dhimbjeve, atëhere ai është i privuar nga shumë gjëra të rëndësishme, si: fëmijët, martesë, ekstazat seksuale, ambiciet, miqësitë, pra prej krejt asaj, që e bën jetën e njeriut vitale, të rëndësishme dhe me kuptim. Nëse duam të ndryshohemi apo të zhvillohemi në cilindo drejtim, dhimbjet dhe gëzimet do të jenë bashkudhëtarët tona të pashmangshme. Alternativa e vetme që na mbetet në këtë jetë është - të jetosh tamam ose më mirë të mos jetosh fare.

Me siguri shkaku i jetës së izoluar të gruas që përshkruam, lidhet me një varg humbesh që ka patur ajo dhe që për të kanë qenë aq shumë të dhimbshme, saqë e kanë bërë atë të heqë dorë nga kënaqësia e jetës.

Braktisja e përvojës së vdekjes (humbjes) e ka detyruar atë të ikë nga pjekuria dhe ngritja. Ka zgjedhur jetë pa ndryshime, duke e çliruar vetveten nga provokimi dhe befasia. Kjo është një vdekje e gjallë, pa rrezik dhe pa provokim.

E kam thënë një herë, që prova e ikjes nga vuajtja e vërtetë, në thelb, është gjeneza e krejt sëmundjeve emotive. Prandaj nuk të befason fakti, që shumica e pacientëve, të cilët i nënshtrohen psikoterapisë (si dhe të tjerët që nuk janë pacientë), kanë me të vërtetë probleme (pa marrë parasysh moshën), kur është fjala për t'u pajtuar me mendimin e vdekjes. Literatura psikologjike sapo ka filluar të studiojë domethënien e këtij fenomeni.

Nëse jemi në gjendje të jetojmë me dijeninë (besimin) që vdekja është ndjekësi ynë i përhershëm, i cili udhëton në krahë të tonë të majtë, atëherë sipas fjalëve të Don Huana-it, vdekja është "aleati" ynë më i tmerrshëm, por dhe burim i gjithmotshtëm i këshillave të mençura. Vetëdija për vdekjen si dhe për kohën e kufizuar të jetës sonë duhet të na shërbejnë si kujtesë për të shfrytëzuar të gjitha energjitë tona dhe kohën që kemi në dispozicion,

për të jetuar sa më mirë dhe sa më plotë.

Nëse nuk jemi të përgatitur që të ballafaqohemi me trishtimin dhe praninë e vdekjes në krahë të tonë të majtë, ne asnjëherë nuk do mund të jetojmë si duhet.

*Kur i ikim vdekjes apo ndryshimit, ne pa kuptuar
heqim dorë nga jeta jonë.*

Rreziku i pavarësisë

Tërë jeta jonë paraqet rreziqe dhe kur jetojmë me shumë dashuri, i nënshtrohem numrit më të madh të këtyre rreziqeve. Nga një mijë madje dhe nga një milion rreziqe, të cilave iu nënshtrohem gjatë tërë jetës, rreziku më i madh është ai i procesit të rritjes. Rritja është akt i kalimit nga fëmijëria në jetën e njeriut të rritur. Kjo në realitet, është më parë një kërcim i jashtëzakonshëm, se sa një hap, të cilin shumë njerëz gjatë tërë jetës së tyre nuk mundin ta bëjnë. Edhe pse nga pamja e jashtme dikush mund të duket se është një person i rritur, madje dhe i suksesshëm, ai dhe shumica e të "rriturve" deri në vdekje ngelin fëmijë, nëse asnjëherë nuk do të mundin të ndahen realisht nga prindërit e vet dhe nga ndikimi që prindërit kanë rrënjësuar te ta. Kjo ka qenë një përvojë mjaft e prekshme për mua, prandaj kam arritur ta përshkruaj qartë thelbin e rritjes dhe rrezikun që ekziston, kur bëjmë hapin gjigant për t'u futur në botën e të rriturve (fundi i të pesëmbëdhjetave, për fatin tim, vërtet ka qenë shumë herët). Edhe pse ky hap që mora atëherë ishte një vendim i vetëdijshëm, më lejoni t'ju tregoj se në atë kohë, nuk kam qenë i vetëdijshëm që ky hap ishte rritja. Kur isha trembëdhjetë vjeç, prindërit më dërguan në një shkollë parapërgatitëse për djem me karakteristikë më të mira. Në këtë shkollë para meje kishte qenë vëllai im. E dija që ishte fat studimi në këtë

shkollë, sepse që aty e kisha të sigurtë vendin në kolegjet më të mira dhe prej atje mund të ngjitesha në shtresat më të larta shoqërore, dyert e të cilave do të hapeshin në të ardhmen për mua. Ndihesha shumë i lumtur që isha fëmijë i prindërve të pasur, të cilët mundën të më siguronin shkollimin më të mirë që ekzistonte. Ndihesha i armatosur me ndjenjën e madhe të sigurisë, që vinte nga fakti se isha pjesë e një shtrese të caktuar shoqërore.

Por unë kisha një problem të vetëm: asnjëherë gjatë gjithë kohës që kur shkova atje, nuk u ndjeva i lumtur. Shkaqet e palumturisë sime ishin për mua atëherë absolutisht të paqarta, dhe kanë ngelur ashtu deri më sot. Thjesht nuk ambientohesha: nuk përshtatesha dot me mësuesit, studentët, kurset, arkitekturën, jetën shoqërore, rrethin në tërësi. Por, nuk më ngelte gjë tjetër, veçse të mundohesha të përshtatesha me këtë jetë që më bënte të ndihesha keq, ndonëse paraqiste për mua rrugën më të mirë të mundshme. Dy vjet e gjysmë jam munduar shumë, me të vërtetë. Jeta ime e përditshme më dukej e pakuptimtë dhe ndihesha bosh. Vitet e fundit kryesisht kam fjetur, sepse vetëm në gjumë gjeja ngushëllim. Kujtoj se ëndrrat dhe ky pushim i pavetëdijshëm, më kanë përgatitur për kërcimin që më priste. Këtë e kam bërë në vitin e tretë të shkollimit, kur jam kthyer në shtëpi për pushimet verore dhe kur deklarova para prindërve se nuk do të kthehesha më në shkollë. Babai im u shtang:

“Si guxon të dorëzohesh, ai është shkollimi më i mirë që mund të arrihet me para. A nuk e kupton se çfarë je duke humbur?”

“E di që është shkollë e mirë”, - u përgjigja, - “por përsëri nuk kthehem atje”.

“Pse nuk përpiqesh të ambientohesh, pasi ta provosh edhe një herë?” më pyetën prindërit.

“Nuk e di, - u përgjigja, duke u ndjerë shumë keq. - As vetë s’e di përse e kam kaq inat atë shkollë. Por e di

që e urrej dhe nuk kthehem më atje”.

“Po me se do të merresh? Meqë po luan me të ardhmen tënde, çfarë ke planifikuar tani?”.

Prindërit e mi, kuptohet, ishin të brengosur dhe menjëherë më dërguan tek psikiatri, i cili erdhi në përfundimin që isha në depresion dhe duhet të shtrohesha një muaj në spital, duke më dhënë një ditë kohë që të vendosja nëse pranoja apo jo. Atë natë ishte hera e parë që mendova për vetëvrasje. Pranimi për t’u kuruar në spitalin psikiatrik m’u duk shumë i përshtatshëm. Psikiatri tha se isha në depresion. Vëllai im kishte vazhduar shkollimin, për se unë nuk kisha mundur? E dija që vështirësia për t’u përshtatur ishte e metë vetëm e imja dhe ndihesha jokomod, jokompetent dhe i pavlefshëm. Për ta rritur të keqen fillova të besoja se isha ndoshta budalla (i çmendur). Pse, a nuk e kishte thënë këtë babai i im: “Sigurisht nuk je normal, derisa po humbet me dëshirë një shans kaq të mirë?” Nëse vendosja të kthehesha në shkollë, e dija se do t’i kthehesha gjithçkaje që ishte e sigurtë, e qëndrueshme, konstruktive, e sprovuar dhe e njohur. Por këtu nuk isha në pyetje vetëm unë. Në thellësi të shpirtit e dija që kjo nuk ishte rruga ime. Po cila ishte rruga ime? Nëse nuk kthehesha në shkollë, krejt ajo që paraqitej para meje ishte e panjohur, e pasigurtë, e pasprovuar, e paparashikuar. “Ai që dëshiron këtë rrugë, sigurisht është i çmendur”, mendoja. Ndërsa ndihesha i tërbuar me veten, pikërisht në momentin e dhimbjes më të madhe, nga nënvetëdija më erdhi mesazhi, si një zë i panjohur; ishte zëri i nënvetëdijes që ende nuk e njihja:

*Siguria e vetme
dhe e vërtetë në
jetë qëndron në
kënaqësinë dhe
pasigurinë e jetës.*

Dhe unë vendosa të jem Unë, madje dhe me çmimin e pranimit që isha i çmendur dhe që braktisa më të mirën. Pas këtij vendimi fjeta deri në mëngjes. Shkova vetë te psikiatri dhe i thashë se asnjëherë më nuk do të kthehesha

në atë shkollë dhe që isha i gatshëm të shtrohesha në spital. Bëra kërcimin drejt të panjohurës. E mora fatin tim në duart e mia.

Procesi i rritjes në shumicën e rasteve zhvillohet gradualisht, me kërcime shumë të vogla drejt të panjohurës, si shembulli i njëmbëdhjetëvjeçarit që rrezikon për herë të parë, kur i hipën biçikletës dhe shkon vetë në pazar apo si rasti i pesëmbëdhjetëvjeçarit kur del në takimin e parë. Nëse dyshoni se këto shembuj paraqesin rreziqe të vërteta, atëhere me siguri ju nuk i kujtoni apo nuk doni t'i kujtoni ankthet tuaja të para. Po t'i kushtoni më shumë vëmendje kësaj, do të vëreni te fëmijët jo vetëm gatishmërinë për rrezik, por dhe dyshimin, tërheqjen, mbajtjen në kuti të asaj që është e sigurtë dhe e njohur, si dhe kthimin në varësi. Në nivele të tilla më të ulta apo më të larta, mund të gjeni një botë të këtillë dhe tek personat e rritur (duke përfshirë dhe veten) apo tek ata të moshuar, të cilët mbahen fort pas sendeve të vjetra, të njohura dhe të sprovuara. Sot që jam 40 vjeç, gati se çdo ditë gjendem i ballafaquar me mundësitë e rrezikut; punët i kryej ndryshe me qëllimin që të ngrihem shpirtërisht; akoma rritem, piqem, por jo me atë shpejtësi që duhet. Ndërmjet këtyre hapave të vegjël që bëjmë, ekzistojnë dhe disa të mëdhenj, si ai që lashë shkollën, duke u larguar nga e tërë mënyra e jetesës dhe vlerat që më ofronte ajo. Shumica e njerëzve nuk i shfrytëzojnë potencialet që iu japin kërcimet e mëdha, dhe për këtë ata nuk rriten. Përkundrajt pamjes së tyre të jashtme, ata psikikisht ngelin fëmijë të baballarëve të tyre dhe jetojnë me vlerat e trashëguara, të motivuara nga privilegjet apo privimet prindërore (bile edhe kur prindërit nuk janë më gjallë), dhe asnjëherë nuk kanë guximin që fatin e vet ta marrin plotësisht në duart e tyre.

Edhe pse shumica e këtyre kërcimeve të mëdha më shpesh ndodhin në rini (moshë të re), ato mund të bëhen

në çdo moshë. Një grua tridhjetëvjeçare me tre fëmijë, e martuar me një burrë aspak tolerant, i cili e kufizonte për çdo gjë, duke e lënë shumë mbrapa në jetë, ngadalë dhe me dhimbje filloi të kuptonte që varësia e saj nga ai dhe martesë me të janë vdekje e gjallë. Ai pengonte çdo përpjekje të saj për të ndryshuar natyrën e marrëdhënieve të tyre. Me guxim të madh më në fund, ajo u nda nga burri, duke mos pyetur për fyerjet e tij dhe kritikën e komshinjeve të njerëzve të tjerë. E vetme, me të dy fëmijët zgjodhi një rrugë plot rreziqe dhe të panjohura, por për herë të parë u ndie e lirë në jetën e saj.

Pas një infarkti në zemër, një pesëdhjetëvjeçar biznesmen depresiv, që kishte qenë plot me ambicie për të arritur sa më lart në shkallët e hierarkisë, së fundi, duke analizuar jetën e vet, e kuptoi se krejt kjo ishte e pakuptimtë. Gjatë kësaj analize, ai filloi të mendonte se kishte qenë gjithnjë i kufizuar prej së ëmës në lirinë e tij. Vetëm se fati këtë përfundim ia dërgoi kur u gjend pranë vdekjes.

Për herë të parë në jetë, ai filloi të bëjë ndryshime: u nda nga grua dhe fëmijët, të cilët ishin mësuar me një jetë komode dhe u zhvendos në një lagje, ku hapi një dyqan për rregullimin e mobiljeve antike. Një ndryshim i tillë i rëndësishëm, kapërcimet për pavarësi dhe gjetje identiteti, janë shumë të dhimbshme, pa marrë parasysh moshën. Ato kërkojnë guxim dhe për shkak të peshës së rrezikut që bartin, është e domosdoshme të shoqërohen me psikoterapi. Kjo nuk bëhet për uljen (zvoglimin) e rrezikut, por për shkak se ndihmon dhe përkrah guximin që nevojitet në kësi rastesh.

Po ç'lidhje ka ky rrezik i procesit të rritjes me dashurinë? Njeriu i zotëruar prej dashurisë, pasurohet në jetën e tij me dimensione të reja. Shembujt e përmendur dhe krejt të tjerët të ngjashëm me ta, janë shprehje e dashurisë ndaj vetvetes. Për shkak të faktit që kam çmuar veten, nuk jam ndjerë i lumtur në atë shkollë dhe në atë

mjedis shoqëror që nuk më është përgjigjur shpirtërisht. Gruaja që ka çmuar veten, nuk ka mundur më të tolerojë bashkëshortësinë, e cila i kishte kufizuar lirinë dhe zbehur personalitetin. Biznesmeni që gjithashtu, ka çmuar vetveten nuk është pajtuar me realitetin që kënaqte vetëm dëshirat e nënës së tij, pavarësisht se këtë vendim e ka marrë kur ndjeu rrezikun e vdekjes.

Vetëm dashuria ndaj vetvetes siguron motiv për ndryshime të tilla kaq të rëndësishme; ajo është dhe baza e guximit për të rrezikuar. Unë kam patur mjaft besim te vetja derisa arrita të ngre krye kundër shpresave të prindërve, duke u larguar radikalisht nga rruga që ata më kishin caktuar. Edhe pse ndihesha jo i ambientueshëm dhe i pavlerë apo si i çmendur për atë që kisha bërë, munda ta toleroj këtë ndjenjë, vetëm se në thellësi të nënvetëdijes, ndieja se isha njeri i mirë dhe dallohesha prej të tjerëve. Me guximin që më bënte të ndihesha ndryshe nga të tjerët, madje dhe kur dyshohej se sillesha si i çmendur, unë në fakt shkoja në rrugën që më drejtonin të gjitha mesazhet e mëparshme të dashurisë prindërore: "Ti je njëshi, më i bukuri dhe më i dashuri. Është kënaqësi të rrish me ty. Ne të duam pa marrë parasysh atë që bën, derisa je besnik i vetvetes". Kjo që më ofronte dashuria e tyre reflektohej në dashurinë për vetveten dhe më bënte mua të zgjidhja të njohurën në vend të të panjohurës, duke mos vazhduar të jetoja mënyrën që iu pëlqente më tepër prindërve të mi.

Mirëpo vetëm kur njeriu bën kërcimin e fuqishëm në individualitetin e tij total: në pavarësinë psikologjike dhe shpirtërore, ai është i lirë të ecë në rrugët që e çojnë drejt ngritjes shpirtërore. Nëse njeriu martohet, fillon karrierën apo lind fëmijë që të kënaqë nevojat e prindërve të vet apo të ndonjë tjetri, duke përfshirë dhe shoqërinë në tërësi, angazhimi i tij ngelet shumë i dobët. Nëse i duan fëmijët e vet për hir të zakoneve, prindërit do të jenë të pakujdesshëm në kërkesat e tyre

dhe nuk do të mund ta shprehin dashurinë në mënyrë të mrekullueshme dhe të rëndësishme.

Format më të larta të dashurisë janë shprehje e pakundërshtueshme e zgjedhjes së lirë, dhe jo e konformizimit.

Rreziku i angazhimit

Angazhimi është baza e çdo marrëdhënieje të dashurisë së vërtetë, pa marrë parasysh nëse është i madh apo i vogël. Kur angazhimi është i madh, ndihmon më tepër se çdo faktor tjetër, por nuk garanton sukses të marrëdhënies. Angazhimi i dobët bën që marrëdhënia të dobësohet ose të shkatërrohet fare. Por ka raste, kur angazhimi që shfaqet i dobët fillimisht, mund të rritet me kohë dhe marrëdhënia të forcohet. Shpesh nuk jemi të vetëdijshëm për vlerën e rrezikut që lidhet me angazhimin e vërtetë. Më parë përmenda që një nga funksionet e gjendjes së të dashuruarit është që t'i mbrojë pjesëmarrësit me shkopin magjik të iluzioneve, duke i bërë ata të futen me kënaqësi, por verbërisht në rreziqe (sidomos kur është fjala për martesën).

Unë kam qenë mesatarisht i qetë deri në momentin kur gruaja ime u gjet pranë meje para altarit, por vetëm atëherë trupi im filloi të dridhej. Aq shumë u frikësova, sa që s'kujtoj gati asgjë nga gjithë ceremonia, si dhe më vonë, gjatë aktit të pranimit. Në çdo rast, ndjenja jonë e angazhimit pasi martohej, bën të mundur kalimin nga faza e të dashuruarit në fazën e dashurisë së vërtetë. Procesi i angazhimit na shndërron ne nga prindër biologjikë në prindër psikologjikë.*)

*) Rëndësinë e dallimit të trashëgimisë biologjike nga ajo psikologjike, në mënyrë elegante, e kanë trajtuar dhe karakterizuar Goldstein, Freud dhe Solnit, në "Beyond the best interests of the child" (Macmillan, 1973).

Angazhimi paraqitet indirekt në çdo marrëdhënie të vërtetë dashurie. Çdo njeri që kujdeset për zhvillimin shpirtëror të tjetrit, është i vetëdijshëm apo e ndien instinktivisht, se ai mund të përparojë vetëm nëpërmjet marrëdhënies së vërtetë të dashurisë. Fëmijët nuk mund të arrijnë pjekurinë psikologjike në një atmosferë të paparashikueshme, të ndjekur nga frika se mund të jenë të braktisur. Bashkëshortët nuk mund t'i zgjidhin në formë të kënaqshme disa probleme universale të bashkëshortësisë, si: varësinë e njërit apo të tjetrit, mbizotërimin dhe nënshtrimin, lirinë dhe besimin, pa ndjenjën e angazhimit.

Problemet e angazhimit janë pjesë e rëndësishme e shumë problemeve psikiatrike, kurse çështja e angazhimit kërkon përkahjen e psikiatrisë. Individët me çrregullim të personalitetit kanë prirje që të mos angazhohen plotësisht; dhe kur problemet e tyre janë të shfaqura, atyre iu mungon kapaciteti i angazhimit në përgjithësi. Ata në të vërtetë nuk është se frikësohen aq nga angazhimi, sa nuk arrijnë të kuptojnë thelbin e tij. Këta persona janë rritur pa përvojën e angazhimit, pasi prindërit nuk u janë përkushtuar sa duhet, kur ata kanë qenë fëmijë. Për ta angazhimi është diçka abstrakte, që qëndron jashtë përvojës së tyre, një fenomen që nuk mund të kuptohet në tërësi. Në anën tjetër, neurotikët janë të vetëdijshëm për natyrën e angazhimit, por shpesh ndihen të paralizuar nga frika prej tij. Mungesa e dashurisë prindërore për shkak të vdekjes apo të braktisjes ka krijuar te këta persona mungesën e mosangazhimit dhe të dashurisë së pakthyer, që është shndërruar në të ardhmen në një përvojë të tejdhimbshme për ta. Angazhimet e reja janë për ta burim frike. Plagët mund të shërohen vetëm nëse është e mundur që një person i tillë, në një kohë të përshtatshme, të fitojë përvojë të mjaftueshme për angazhimin. Prandaj procesi i angazhimit bëhet gur

themeli për terapinë psikoterapeutike.

Ka çaste kur dridhem para faktit për të pranuar një pacient që duhet t'i nënshtrohet një terapie të zgjatur. Që të arrihet deri tek shërimi në thelb, nevojitet që psikoterapeuti të ketë një shkallë të lartë angazhimi në marrëdhëniet e tij me pacientin, njëlloj si prindërit që i duan fëmijët e tyre. Angazhimi i psikiatrit dhe kujdesi i përhershëm, duhet të jenë të kontrolluar dhe të argumentuar ndaj pacientit gjatë terapisë shumë mujore apo vjetore.

Rejçeli, një grua njëzeteshtatë vjeçe, shumë korrekte si natyrë, erdhi te unë pas shkatërrimit të bashkëshortësisë së saj të shkurtër. I shoqi, Marku, e kishte braktisur atë për shkak se ajo nuk kënaqej asnjëherë. "E di që jam e ftohtë", - më pranoi Rejçel. - "Mendoja se do të afrohesha me Markun me kohë, por kjo nuk ndodhi. Nuk është puna vetëm te Marku. Me askënd s'jam e kënaqur në seks. Dhe t'ju them të drejtën, nuk jam e sigurtë nëse e dua apo jo atë. Një pjesë e imja e do, sepse dëshiroj që të kem bashkëshortësi të lumtur dhe dëshiroj të jem normale (njerëzit normalë gjejnë kënaqësi të madhe në seks). Mirëpo pjesa tjetër e imja është plotësisht e kënaqur që unë të ngelem kështu si jam. Marku gjithmonë më thoshte: "Lirohu". Ndoshta unë nuk dëshiroj të lirohem, madje edhe sikur të mundem".

Gjatë tre muajve të punës sonë, i bëja vërejtjen Rejçelit se ajo gjithmonë më thoshte "Faleminderit", më e pakta, dy herë para se të ulej që të fillonim seancën (një herë në dhomën e pritjes dhe herën e dytë, në zyrën time).

"Ç'të keqe ka nëse njeriu është i kujdesshëm?" - më pyeti një herë ajo.

"Sigurisht nuk ka," - u përgjigja unë. "Mirëpo në këtë rast më duket jashtëzakonisht e parëndësishme. Ti sillesh sikur të jesh këtu mysafire. Madje një mysafir, i cili nuk është i sigurtë nëse është i mirëpritur".

"Po unë këtu mysafire jam, kjo është shtëpia jote".

“E saktë,” - i thashë. - “Por gjithashtu, është e saktë që ti më paguan dyzet dollarë në orë për kohën që kalon këtu. Ti e ke blerë këtë kohë dhe sipërfaqen e kësaj ndërtese dhe meqë paguan, ke të drejtën mbi to. Ti nuk je mysafire. Kjo zyrë, kjo paradhomë, dhe koha që kalojmë bashkë, janë e drejta jote. Janë të tuat. Më ke paguar për atë të drejtë, atëhere pse më falenderon për diçka që është e jotja?”

“Nuk mund ta besoj që ti mendon kështu?!” - bërtiti Rejçel.

“Ti atëhere mendon që mund të të largoj prej këtu kur të dua?! - e pyeta. Të shkon në mendje se mund të vij një mëngjes dhe të të them: “Rejçel u bë e mërzitshme puna me ty. Kam vendosur mos të të pranoj më. Të uroj shumë fat”.

“Tamam ashtu ndihem”, - u pajtua Rejçel. - “Asnjëherë nuk kam besuar se kam të drejtë mbi diçka, aq më tepër mbi ndonjë person. Po më thua se mund të më largosh?”

“Eh, sigurisht që mundem. Por jo. Nuk do ta dëshiroja një gjë të tillë. Në mes të tjerave nuk do të ishte etike. Rejçel, kur unë marr një rast si tëndin që kërkon terapi afatgjatë, lidhem si me fenomenin ashtu dhe me personin. Kam përgjegjësi ndaj teje. Do të punoj me ty derisa të jetë e nevojshme: një, pesë apo dhjetë vjet, sado që të jetë e nevojshme. Nuk e di nëse ti do të largohesh nga puna jonë e përbashkët kur të jesh gati apo më herët. Por sidoqoftë, ti je ajo që do ta ndërpresësh marrëdhënien tonë. Vetëm vdekja mund të ndërpresë përgjegjësitë e mia ndaj teje.”

Për mua nuk ishte e vështirë të kuptoja problemin e Rejçelit. Në fillim të terapisë, burri i saj i mëparshëm Marku, më kishte thënë: “Mendoj se nëna e Rejçelit është në një pjesë të madhe përgjegjëse për këtë. Ajo është grua e pazëvendësueshme. Do të ishte e shkëlqyer si drejtore e kompanisë General-motors, por nuk jam aq i sigurtë që është shumë e mirë si nënë.” Tamam ishte

ashtu. Rejçeli ishte edukuar dhe trajtuar me ndjenjën që mund të largohet në çdo moment, nëse nuk sillej ashtu siç pritej prej saj. Në vend që t’i ofrohej ndjenja se vendi i saj si fëmijë në shtëpi ishte i sigurtë, (ndjenjë që mund të ta ofrojë vetëm prindi i përgjegjshëm) nëna e Rejçelit gjithmonë i krijonte asaj një ndjenjë të kundërt. Rejçeli kishte qenë nëpunëse dhe vendi i saj ishte i sigurtë vetëm kur silleshin ashtu siç pritej nga ajo. Meqë vendi i saj në shtëpi nuk ishte i sigurtë deri në kohën kur ajo ishte fëmijë, si mund të ndihej e sigurtë me mua në seancat e terapisë?!

Lëndimet e shkaktuara nga mospërgjegjësia e prindërve nuk mund të shërohen vetëm me ca fjalë. Ato duhet të përpunohen në disa nivele. Deri dhe për një vit. Është për t’u habitur fakti që Rejçeli asnjëherë nuk ka qarë në praninë time; ajo nuk ia ka lejuar vetes asnjëherë që të lirohet (rehatohet). Një ditë fliste për vetminë e tmerrshme, të cilën e krijonte me mendjen e saj. Unë e ndjeva që ajo ishte në kufirin për të qarë dhe që i nevojitej një ndihmë e vogël nga unë. Bëra diçka të pazakonshme: iu afrova pranë, ndërsa ajo rrinte e shtrirë në krevat dhe me kujdes i përkëdhelja kokën duke i folur me zë të ulët: “Rejçeli e mjerë, e mjera Rejçel.” Gjesti nuk pati sukses. Rejçeli menjëherë u shtang dhe u çua me sytë e thata. “Nuk mundem!”, tha. “Nuk mund të lirohem!”. Kjo ndodhi para fundit të seancës. Herën tjetër, Rejçeli erdhi, u ul në shtrat, në vend që të shtrihet dhe më tha:

“Tani është radha jote të flasësh.”

“Në ç’kuptim?” - e pyeta.

“Duhet të më tregosh çfarë nuk është në rregull me mua”.

Ndihesha i hutuar.

“Akoma nuk e kuptoj çfarë dëshiron, Rejçel?”.

“Kjo është seanca jonë e fundit. Tani duhet të më numërosh gjithçka që nuk është në rregull tek unë dhe

shkakun pse nuk mund të më shërosh.”

“Se kuptoj ç’po thua! - i thashë unë.

Tani Rejçel ishte e hutuar fare.

“Herën tjetër dëshiroje që unë të qaja. Ka kohë që e dëshiron këtë. Ti bërë çmos vetëm që të më bësh për të qarë, por përsëri unë nuk desha. Prandaj tani duhet të heqësh dorë nga unë. Nuk mund të bëj atë që dëshiron ti. Prandaj sot do të jetë seanca jonë e fundit “.

“Ti me të vërtetë beson që unë do të të largoj apo jo, Rejçel?”

“Po. Secili do ta bënte këtë”.

“Jo, Rejçel, jo secili. Ndoshta nëna jote. Por unë nuk jam nëna jote. Nuk janë të gjithë në botë si nëna jote. Ti nuk je nëpunësja ime. Nuk je këtu që të punosh ashtu si dëshiroj unë. Ti je këtu që të bësh atë që dëshiron ti dhe kur të duash ti. Unë mundohem të të nxis, por nuk kam asnjë pushtet mbi ty. Unë asnjëherë nuk do të të largoj. Ti do të jesh këtu, aq sa dëshiron ti vetë.

Ky është një problem i përbashkët që kanë njerëzit në marrëdhëniet mes tyre: “Unë do të braktis ty, para se ti të më braktisësh mua”. Ky sindrom ka shumë forma. Një nga format është tërheqja e Rejçelit. Edhe pse kjo nuk ka qenë asnjëherë në planin e vetëdijes, ajo çka Rejçeli ka shfaqur hapur te burri dhe të dashurit e saj, ka qenë: “Nuk do të të jepem, sepse e di shumë mirë që do të më braktisësh një ditë.” Për Rejçelin të “lëshuarit” seksual apo çdo gjë tjetër, paraqet angazhimin e saj, kurse ajo nuk ka qenë e përgatitur ta bënte këtë, meqenëse përvoja e saj e mëparshme i ka treguar se ajo nuk mund të fitojë asgjë si kundërshtpërbli.

Sindromi “Do të të braktis, para se ti të më braktisësh mua” bëhet shumë më i fortë kur një person si Rejçeli, fillon t’i afrohet ndonjë personi tjetër. Pas terapisë njëvjeçare që bëhej dy herë në javë, Rejçeli deklaroi se nuk mund të më paguante tetëdhjetë dollarë në javë. Mbas divorcit ajo e ndërpreu takimin me mua ose

filloi të vinte në terapi vetëm një herë në javë. Parë realisht, një gjë e tillë ishte qesharake. E dija që Rejçeli kishte trashëgimi prej pesëdhjetëmijë dollarësh, përpos rrogës mesatare që fitonte, dhe jetonte në një mjedis që i takonte një familjeje të vjetër të pasur.

Mund ta ballafaqoja me faktin se shërbimet e mia ajo ia kishte lejuar vetes shumë më lehtë nga shumica e pacientëve të tjerë, dhe që po shfrytëzonte çështjen e pagesës si shkak për të ikur nga afrimi sa më i madh me mua. Nga ana tjetër, e dija që trashëgimia paraqiste për Rejçelin diçka më tepër se para (pasuri): ajo ishte diçkaja e saj, diçkaja që ajo nuk do ta braktiste kurrë, garancia e së ardhmes së saj në botën ku ajo nuk dëshironte të mundohej. Edhe pse ishte shumë e kuptueshme që mund t’i thoja asaj t’i merrte paratë nga trashëgimia për të paguar tarifën time, parashikoja se ky ishte rrezik, të cilin ajo ende nuk ishte e gatshme ta përballonte dhe se do të largohej, nëse unë këmbëngulja. Ajo thoshte se në bazë të të ardhurave të veta mund të më paguante pesëdhjetë dollarë në javë, dhe më afroi shumë vetëm për një seancë. I thashë që do ta ulja honorarin tim në njëzetë e pesë dollarë për seancë dhe do të vazhdoja ta takoja dy herë brenda javës. Më pa me një përzierje të frikës, mosbesimit dhe habisë. “Me të vërtetë do ta bëni këtë?” - më pyeti. Bëra shenjë me kokë. U bë një pauzë e gjatë. Më në fund, sytë iu mbushën plot me lot si asnjëherë më parë dhe tha: “Vetëm se i takoj familjes më të pasur në qytet, gjithmonë më kanë kërkuar që të paguaj sa është e mundur më shtrenjtë. Ju më afroni rastin. Askush më parë nuk më ka ofruar një gjë të tillë.

Në të vërtetë Rejçeli e braktisi terapinë disa herë gjatë vitit duke luftuar me vetveten dhe me dilemën se a duhet të lejonte që në mes nesh të krijoheshin marrëdhënie. Çdo herë, duke shfrytëzuar kombinimin e letrave dhe të thirrjeve telefonike, gjatë një apo dy javëve arrita që ta bind të kthehet. Vetëm nga fundi i vitit të dytë

të terapisë në mund të ballafaqoheshim drejt për drejt me pyetjet që atë e mundonin. Kuptova që Rejçeli shkruante poezi dhe iu luta të m'i tregonte. Në fillim refuzoi. Mandej pranoi, por nga java në javë "harronte" t'i sillte. I thashë që refuzimi për të m'i treguar poezitë ka domethënie të njëjtë me tërheqjen e saj nga seksi me Markun apo dhe nga burrat e tjerë. Pse e ndiente që leximi i poezive të saj për mua paraqiste angazhim total? Pse mendonte se çlirimi i seksualitetit paraqiste mund total të ngjashëm? Edhe sikur të mos reagoja për poezinë e saj, a do të thoshte kjo largim total? A do ta ndërpriste kjo marrëdhënien tonë vetëm pse ajo nuk ishte poete e madhe? Ndoshta leximi bashkërisht i poezive të saj do ta nxiste marrëdhënien tonë? Pse friksohej ajo nga kjo?

Më në fund e pranoi faktin që unë po mundohesha vërtet në raport me të dhe në vitin e tretë të terapisë, Rejçeli filloi të lirohej (rehatohej). Madje pranoi dhe rrezikun që unë të lexoja poezitë e saj. Tanimë ajo mund të qante kur ishte e mërzitur. Gjithashtu filloi të qeshte dhe të bënte shaka. Marrëdhënia jonë, e cila më parë ishte e ashpër dhe zyrtare, u bë e ngrohtë, spontane, shpesh, e hareshme dhe e gëzuar. "Asnjëherë më parë s'e kam ditur ç'do të thotë të jesh e lirë me ndonjë person tjetër", - më tha ajo. - "Ky është vendi i parë në jetën time ku ndihem e sigurtë." Nga siguria e zyrës sime shpejt ajo mundi të futej në marrëdhënie të tjera. Kuptoi që seksi nuk është çështje e angazhimit, por e të vetëshprehurit: lojë, kërkim, mësim dhe çlirim i kënaqshëm. Duke e ditur se unë do të isha gjithmonë aty, nëse lëndohej, si nëna e mirë që asnjëherë ajo nuk e kishte patur, Rejçeli filloi të ndihej e lirë, madje dhe nga ana seksuale. Tërheqja, vetëpërmbajtja e saj u shkri (humbi). Kur e ndërpreu terapinë pas katër vitesh, Rejçeli u shndërrua në një person të hapur dhe të dashur, që kënaqej me krejt ato që ia mundësonin marrëdhëniet njerëzore.

Për fat, arrita t'i ofroj Rejçelit një shkollë të

mjaftueshme që të mund t'i tejkalonte efektet e këqija nga mungesa e angazhimit që kishte shijuar në fëmijëri. Dhe unë nuk kam qenë gjithmonë kaq i lumtur në punën time. Nëse angazhimi i terapeutit nuk mund të përfjetojë ngritjet dhe nevojat në marrëdhënie me pacientin, nuk do të arrihet deri te shërimi fillestar. Nëse ajo bëhet në mënyrë të kënaqshme, atëherë pacienti herët apo vonë do të zhvillojë aftësinë e vetangazhimit, të angazhimit ndaj terapeutit apo ndaj vetë terapisë.

Për sa i përket Rejçelit, këtë pikë e arritëm vetëm në atë moment, kur më në fund ajo më dha të lexoja poezitë e saj. Është për t'u habitur, por disa pacientë mund të vijnë rregullisht në terapi dhe asnjëherë nuk e arrijnë këtë pikë. Disa këtë e arrijnë madje dhe për disa muaj. Për terapeutin kjo paraqet një moment sa guximi aq dhe të kënaqësisë, sepse vetëm atëherë ai kupton që pacienti pranon rrezikun e vetangazhimit për t'u shëruar dhe që terapia do të jetë e suksesshme.

Rreziku i angazhimit në terapi, nuk është vetëm rrezik përkushtimi, por dhe rrezik i ballafaqimit me vetveten dhe ndryshimet. Në pjesën e parë të librit, ku bëhet fjalë për disiplinën dhe përkushtimin ndaj së vërtetës, analizova vështirësitë e ndryshimit të shikimit të vetë realitetit dhe të transmetimit të emocioneve. Patjetër duhet të ndryshojmë, nëse dëshirojmë të jetojmë një jetë plot dashuri, që nënkupton pasurim të shpeshtë të personalitetit nëpër dimensione dhe interesime të reja. Gjatë ngritjes shpirtërore të individëve ekzistojnë shumë momente, (pa marrë parasysh nëse vetë apo me ndihmën e psikoterapeutit), kur atij i duhet të ndërmarrë aksione të reja dhe të panjohura në përshtatje me pikëpamjet e veta për botën. Kjo ndërmarrje, kjo mënyrë të sjelluri ndryshe nga e rëndomta, mund të paraqesin një rrezik personal, shumë të veçantë, si në rastin e pacientëve të sipërpërmendur.

Homoseksuali i ri pasiv për herë të parë mori guximin

e mjaftueshëm të ftojë një vajzë në takim dhe pavarësisht, se asnjëherë nuk i ka besuar askujt, është hapur para psikoterapeutit; deri në një moment të caktuar amvisa e varur totalisht nga burri i saj, i deklaroi atij se ka gjetur punë dhe që patjetër duhet të jetojë jetën e vet, paçka se i pëlqen atij kjo apo jo; djali i gruas pesëdhjetëvjeçare e ndalon më në fund nënën e tij që ta thërrasë me emrin e tij përkëdhelës; burri që ka krijuar imazhin e një njeriu të fortë dhe të ftohtë e lejon veten që të qajë haptas para të gjithëve; Rejçeli, e cila asnjëherë nuk ka qenë e hapur me dikë, lirohet dhe qan për të parën herë në zyrën time.

Të gjithë këta shembuj si dhe shumë të tjerë, paraqesin rrezik individual, i cili është shumë më i rëndë dhe më i vështirë se ai që ndien ushtari kur shkon në luftë. Nëse ushtari nuk mund të ikë, kur pushka është e drejtuar nga ai, individi gjithmonë e ka më të lehtë të tërhiqet në skema të njohura, të rëndomta, shumë afër të kaluarës.

Një psikiatër i suksesshëm patjetër duhet të futë në marrëdhënien psikoterapeutike të njëjtin guxim dhe angazhim si pacienti i tij. Pra dhe terapeuti patjetër duhet të rrezikojë për ndryshimin. Prej të gjitha rregullave të mira dhe të dobishme të psikoterapisë, prej të cilave kam mësuar, pak janë ato që nuk i kam thyer, jo nga indiferenca apo mungesa e disiplinës, por nga frika dhe trishtimi, sepse terapia e pacientit kërkon të jem në rolin e sigurtë të psikoanalistit që të mund realizoj atë që nuk është e rëndomtë. Nëse kujtohem për rastet e suksesshme që kam patur, jo rrallë herë jam ndier i ekspozuar. Gatishmëria e psikiatrit që të vuajë në raste të tilla është sigurisht thelbi i terapisë, dhe kur këtë pacienti e kupton, (gjë që ndodh rëndom), atëherë kjo ka gjithmonë efekt terapeutik. Nga kjo përshtatje që e bën psikiatrin të vuajë për shkak të pacientëve të tij, ndodh që dhe vetë ai të ngrihet shpirtërisht dhe të ndryshojë. Kur analizoj rastet e mia të suksesshme, nuk gjej asnjë që të mos jetë realizuar me ndonjë ndryshim të dukshëm,

shpesh radikal në lidhje me pikëpamjet dhe qëndrimet e mia në punë dhe në jetë. Dhe ashtu duhet të jetë. Është e pamundur t'i kuptoni të tjerët plotësisht, nëse nuk i bëni vend vetes të ai person. Ky lirim i vendit të vetvetes të të tjerët është disiplina e vendosjes së vendeve në kllapa dhe kërkon pasurim (ngritje), domethënë dhe ndryshim në vetvete.

E njëjta gjë ndodh dhe me prindërinë e mirë. Është pasurim i vetvetes kur dëgjojmë me vëmendje fëmijët tanë. Që t'iu përgjigjemi kërkesave të tyre të shëndetshme, ne patjetër duhet të ndryshojmë. Vetëm kur jemi të gatshëm të durojmë mundin e ndryshimeve të tilla, mund të bëhemi prindër të vërtetë, ashtu siç iu nevojitemi fëmijëve tanë. Pasi fëmijët gjithmonë rriten dhe i ndryshojnë kërkesat, jemi të detyruar të ndryshojmë dhe të rritemi bashkë me ta. Janë të njohura rastet kur shumë prindër, në mënyrë efikase, mund t'ia dalin në krye procesit të rritjes bashkë me fëmijët e tyre deri në pubertet, por mjaft prej tyre mandej bëhen jo aq efikas, sepse nuk janë në gjendje të ndryshojnë dhe t'iu përshtaten fëmijëve që janë më të rritur dhe më të ndryshuar. Si në të gjitha rastet e tjera të dashurisë, do të ishte gabim të llogaritej vuajtja dhe ndryshimi tek prindërit si një lloj sakrifice, sepse përkundrazi, janë prindërit që më tepër fitojnë prej këtij procesi, se sa vetë fëmijët e tyre. Prindërit, të cilët nuk janë të gatshëm të rrezikojnë për ndryshim, të ngrihen shpirtërisht dhe të mësojnë prej fëmijëve të tyre, përfundimisht kanë zgjedhur rrugën që të çon në pleqëri; fëmijët e tyre dhe e tërë bota do t'i lerë larg, pas vetes.

Të mësuarit nga fëmijët është mundësia më e mirë që e kanë shumica e njerëzve për të arritur të kuptimi i jetës në pleqërinë e tyre të thellë. Fatkeqësisht, shumica e prindërve asnjëherë nuk e shfrytëzon këtë mundësi.

Rreziku i ballafaqimit

Përfundimisht rreziku më i madh i dashurisë është rreziku i shfrytëzimit të pushtetit. Shembull më i shpeshtë për këtë është ballafaqimi me dashurinë. Kur prindi qorton fëmijën, i thotë: “Ti je i keq”, por pas këtyre fjalëve qëndron arsyetimi: “Është gabim që je i keq. Unë kam të drejtë të të kritikoj, sepse unë nuk jam i keq”. Kur burri e ballafaqon gruan me tërheqjen e saj, ai në të vërtetë i thotë: “Ti je e tërhequr, prandaj nuk reagon me më tepër pasion, ndërsa unë jam i zoti seksualisht, si dhe në shumë fusha të tjera. Ti ke problem seksual; unë jo”. Kur gruaja e ballafaqon burrin për kohën e pamjaftueshme që kalon me të dhe fëmijët, ajo i thotë: “Investimi yt në punë është shumë i gabuar. Paçka se unë nuk kam punën tënde, i shoh sendet më mirë se ty, dhe dije, se do të ishte më mirë për ty që këtë punë ta ndryshosh.” Kapacitetin e ballafaqimit, aftësinë për të thënë “Unë kam të drejtë, ti nuk ke të drejtë, duhej të ishe më ndryshe”, është aftësi që shumë njerëz e aplikojnë (përdorin) për probleme të ndryshme. Bashkëshortët, prindërit dhe shumica e njerëzve në role të ndryshme, e bëjnë këtë çdo ditë, në mënyrë të qetë, duke kritikuar para e mbrapa, pa u menduar shumë. Pjesa më e madhe e një kritike dhe e një ballafaqimi të tillë, shprehet me zemërim apo bëhet shkak për neurozë, duke krijuar një konfuzitet të madh në jetën njerëzore.

Personat që me të vërtetë dinë të dashurojnë, dinë dhe të kritikojnë apo të ballafaqohen; për këta persona të folurit e mësipërm është shprehje arrogance. Të sillesh kështu me personin që dashuron, do të thotë të marrësh një pozicionin superior moral dhe intelektual ndaj tij (saj), pavarësisht se si është problemi në fjalë. Dashuria e vërtetë kupton dhe respekton individualitetin personal si dhe identitetin e personit tjetër (për këtë do të flas më vonë). Personi që di me të vërtetë të dashurojë, vlerëson

Egon e vet si dhe dallimet ndërmjet tij dhe personit që do, duke analizuar gjatë marrjen e një qëndrimi të tillë: “Unë kam të drejtë, ti nuk ke të drejtë; unë e di më mirë se ty, se çka është e mirë për ty?”

Realiteti i jetës është i tillë, që me të vërtetë, në momente të caktuara, ndonjë person tjetër ka më tepër dijeni dhe e analizon më me mençuri ndonjë problem personal të njeriut tjetër të afërm. Në kushte të tilla ky person, për hir të dashurisë, ndien përgjegjësi për t’u kujdesur për ngritjen shpirtërore të partnerit, prandaj përpiqet me gjakftohtësi dhe mençuri ta ballafaqojë atë realisht me problemin. Personi që dashuron, gjendet gjithmonë në dilemë në mes dashurisë dhe respektimit të lirisë të partnerit, si dhe të përgjegjësisë ndaj tij.

Dilema mund të zgjidhet vetëm kur njeriu që do, bën analizën e motiveve të veta dhe të atij që dashuron: “A e kuptoj unë me të vërtetë atë që dashuroj? A s’ka mundësi që ai të ketë zgjedhur një rrugë të mençur, ndërsa të kuptuarit e mi pengohet nga kufizimet e mia? A kam të drejtë unë ta orientoj në një drejtim tjetër personin që dashuroj? Këto janë disa pyetje, të cilat njerëzit që dashurojnë, duhet t’ia bëjnë gjithmonë vetvetes. Kjo vetanalizë, që synon të jetë sa më objektive, është thelbi i përkulësisë. Sipas fjalëve të një prifti, ai kishte mësuar prej mësuesit të tij shpirtëror se: “përkulësia në vetvete nuk është asgjë tjetër, veçse shprehje e të qenurit i vetëdijshtëm dhe i vetëndjerë të krijesës njerëzore, siç është në realitet. Ai njeri, i cili me të vërtetë e sheh dhe e ndien veten si është në të vërtetë, patjetër duhet të jetë i përkulur.”

Ekzistojnë dy mënyra që të ballafaqohet apo të kritikohet ndonjë qenie njerëzore; me anën e sigurisë instinktive dhe spontane që kemi të drejtë, apo me besimin se te e drejta jonë kemi arritur nëpërmjet vetanalizës dhe dyshimit. Mënyra e parë është arrogante; kjo është metoda më e shpeshtë që përdorin

prindërit, bashkëshortët, mësuesit dhe njerëzit e tjerë, të cilët rëndom janë të pasuksesshëm, pasi ofrojnë më shpesh kufizim se sa zhvillim.

Rruga e drejtë është rruga e përkuljes. Kjo rrugë nuk është e shpeshtë, sepse kërkon ngritje të vërtetë të vetvetes; por është e suksesshme dhe asnjëherë në përvojën time nuk ka qenë destruktive.

Ekziston një numër i konsiderueshëm individësh, të cilët për ndonjë arsye të caktuar, kanë arritur ta pengojnë tendencën e tyre instiktive, që të kritikojnë apo të konfrontohen me arrogancë spontane. Por ata nuk është se shkojnë më tej; duke u fshehur gjithnjë në sigurinë morale të përkuljes, asnjëherë nuk kanë guximin të marrin pushtetin. Një shembull i tillë është prifti, babai i një pacientes sime (moshë mesatare), e cila tërë jetën ka vuajtur nga neuroza depresive. Nëna e pacientes ka qenë grua e ashpër dhe agresive, e cila e ka zotëruar familjen me shpërthimet e saj inatçore, duke arritur deri atje sa t'i bjerë burrit para vajzës. Prifti asnjëherë nuk ia kthente, por e këshillonte vajzën e vet që të reagoje ndaj shpërthimeve të nënës, duke kthyer faqen tjetër në emër të mirësisë (mëshirës) kristiane, për të qenë një familje e përulur dhe shumë e respektuar. Kur filloi terapinë tek unë, pacientja ime e adhuronte babain e vet për shkak të urtësisë së "dashurisë" së tij. Mirëpo, nuk kaloi shumë kohë dhe ajo filloi të kuptonte që përulësia e tij ka qenë në realitet, dobësi dhe që, nëpërmjet pasivitetit, ai i ka cinguar asaj prindërinë e vërtetë, po aq në mënyrë të keqe, siç ka vepruar edhe nëna me egoizmin e vet. Më në fund, vajza e kuptoi se nuk kishte luftuar me asgjë për të mbrojtur veten nga e keqja e së ëmës dhe nga pseudo-përkulshmëria e të jatit. Pra, ajo i ka pranuar këto sjellje si dy modele të vetme të rolit prindëror.

Të mos ballafaqohesh me realitetin, kur është e

nevojshme për ngritjen shpirtërore, paraqet të njëjtën paaftësi, qoftë kur është fjala për të dashuruar ashtu dhe për të kritikuar apo për të bërë kapërcime në jetë.

Nëse i duan fëmijët e tyre, prindërit duhet t'i ballafaqojnë dhe t'i kritikojnë ata kohë pas kohe, si dhe t'i krijojnë atyre mundësinë për të kritikuar. Po njëloj vlen kjo dhe për bashkëshortët, të cilët duhet patjetër të konfrontohen, me qëllim që bashkëshortësia

Asnjë martesë nuk mund të llogaritet me të vërtetë e suksesshme, nëse burri dhe grua nuk janë kritikues qëllimorë të njëri-tjetrit.

të funksionojë drejt ngritjes shpirtërore të të dy partnerëve.

E njëjta gjë mund të thuhet dhe për miqësinë. Ekziston koncepti tradicional që miqësia duhet të jetë pa konflikte, e tipit "ti merru me problemet e mia, e unë me të tuat", i cili bazohet veçanërisht në shkëmbimin e përbashkët të shërbimeve dhe të komplimenteve, siç përshkruhen nga normat e mirësjelljes. Marrëdhënie të tilla janë sipërfaqësore; gjenden larg intimitetit dhe nuk meritojnë të emërohen si miqësi të vërteta. Fatmirësisht ekzistojnë shenja që koncepti ynë i miqësisë ka filluar të thellohet. Konfrontimi i barabartë nga dashuria ndërmjet partnerëve, është pjesë e rëndësishme e të gjitha marrëdhënieve njerëzore. Pa këtë, marrëdhënia është e pasuksesshme ose e cekët.

Konfrontimi apo kritika është formë pushteti. Kur e kundërshtojmë apo e kritikojmë dikë, atë e bëjmë sepse dëshirojmë të ndryshojmë mënyrën e tij të jetesës. Sigurisht që ekzistojnë shumë mënyra të tjera, shpesh superiore për të ndikuar në kahjen e rrjedhës së ngjarjeve, përveç kundërshtimit dhe kritikës: shembuj, propozime, dhurata, gjykime, pyetje, ndalime dhe lirime, fitim i përvojës, shoqërim me të tjerët etj. Mund të shkruhen kapituj të tërë për artin e të shprehurit të pushtetit.

Prindërit që duan, më parë analizojnë veten dhe vlerat e tyre, që më pas të vlerësojnë saktë ç'është më e mira për fëmijët e tyre. Pasi kanë menduar mirë për karakterin e fëmijës dhe mundësitë e tij, ata vendosin se fëmija do të reagojë më mirë me kritikë apo lavdërim; duke folur kot më kot apo me ndonjë mënyrë tepër të kujdesshme ndikimi. Të konfrontuarit me ata që nuk janë në gjendje të të dëgjojnë është humbje kohe, dhe ka efekt të papëlqyer. Nëse dëshirojmë që të na dëgjojnë, pajtetër duhet të flasim me gjuhën që dëgjuesi na dëgjon dhe na kupton. Nëse dashurojmë, duhet patjetër të mundohemi t'ia përshtatim komunikimin tonë personit që duam.

Sa më shumë njeriu dashuron, aq më shumë ai është i përkulur, dhe sa më i përkulur është, aq më i vetëdijshëm bëhet për potencialin e dashurisë së vet gjatë shfrytëzimit të pushtetit: "Kush jam unë që të ndikoj në kahjen e ngjarjeve njerëzore? Me ç'të drejtë mund të vendos unë se çka është më e mirë për fëmijën tim, bashkëshortin tim, atdheun tim apo racën njerëzore? Kush më jep të drejtën që të besoj aq shumë në konceptet e mia dhe t'i imponoj vullnetin tim botës? Kush jam unë që të sillem si perëndi?"

Pikërisht këtu qëndron rreziku.

Sa herë shfrytëzojmë (përdorim) pushtetin, ne mundohemi të ndikojmë në zhvillimin e botës, të njerëzimit dhe në këtë mënyrë, luajmë rolin e Perëndisë.

Shumica e prindërve, mësuesve, udhëheqësve, të gjithë ata që kanë pushtet, nuk bëjnë ballafaqim të qartë me vetveten. Nëpërmjet arrogancës së shfrytëzimit të pushtetit dhe pa vetëdijen absolute që kërkon dashuria, ata bëhen destruktivë duke mos arritur të kuptojnë se kush ua ka dhënë të drejtën të luajnë rolin e Perëndisë.

Ata që duan me të vërtetë dhe mundohen të jenë të mençur nëpërmjet kësaj dashurie, e dinë mirë se të veprosh, do të thotë të luash rolin e Perëndisë. Ata gjithashtu e dinë që nuk ka asnjë alternativë përveç mosveprimit apo impotencës. Dashuria është ajo që

na bën të ndihemi Perëndi dhe të jemi të vetëdijshëm plotësisht se bëjmë atë që duhet. Me këtë vetëdije dhe jo pa përgjegjësi, personi që do vërtet, sillet si Perëndi.

Tani kemi arritur te një paradoks tjetër:

*Vetëm nga përkulja njerëzit kanë guximin
të sillen si Perëndi.*

Dashuria është e disiplinuar

Siç kam përmendur më parë energjia për vetëdisiplinën rrjedh nga dashuria, e cila është formë e vullnetit. Kjo do të thotë që vetëdisiplina është dashuri e shndërruar në veprim; secili që dashuron (do) me të vërtetë ka sjellje të vetëdisiplinuar. Çdo marrëdhënie e vërtetë dashurie është e disiplinuar. Nëse me të vërtetë e duam ndonjë person tjetër, atëherë secili nga ne duhet ta rregullojë sjelljen e tij në atë mënyrë, që të kontribuojë sa është e mundur më tepër në ngritjen shpirtërore të vetvetes dhe të tjetrit.

Një çift inteligjent, me pasion artistik "çift bohemësh (me të cilët jam munduar të punoj), kishin katër vjet martesë, periudhë e cila përbëhej nga zënka të përditshme: gjuajtje enësh, rrahje, lidhje jashtëmartesore të shpeshta, etj. Menjëherë pas fillimit të punës sonë të përbashkët, secili prej tyre e kuptoi saktësisht që terapia do t'i çonte në rritje të vetëdisiplinës, duke e bërë kështu lidhjen e tyre më të rregullt. "Po ju doni të largoni kënaqësinë nga lidhja jonë?!" - më thanë ata të çuditur. "Mënyra juaj e të kuptuarit të dashurisë dhe të bashkëshortësisë nuk të le vend për pasion" - ishte përgjigjja ime. Shumë shpejt pas kësaj, ata u larguan nga terapia dhe tre vjet më vonë, pas përpjekjeve me psikiatër të tjerë, bashkëshortësia e tyre ende qëndron e pandryshuar, kaotike si dhe me mungesa të ndjeshme në lidhje me produktivitetin e jetës së tyre artistike. Pa dyshim, lidhja e tyre në një farë mënyre është shumë dramatike. Ajo të përkujton ngjyrat bazë në vizatimet

e fëmijëve, të hedhura mbi letër me shumë sharm, por që përsëri mbeten punë naëve. Ndërsa në tablotë e piktorëve të mëdhenj gjejmë ngjyra të kontrolluara, si p.sh. në pikturat e Rembrandit, ku ato jepen me larmi të papërsëritshme dhe domethënëse. Pasioni është ndjenjë shumë e thellë. Fakti që ndjenja është e pakontrolluar, nuk do të thotë se është më e thellë nga ndjenjat që janë të disiplinuar. Në të kundërt, psikiatri e di shumë mirë të vërtetën e proverbit të vjetër: “Uji i qetë rrëzon brigjet”. Po gjithashtu ne, nuk mund të paragjykojmë që personi i cili i ka ndjenjat të kontrolluara, doemos duhet të jetë i zotëruar nga pasioni.

Nga njëra anë, njeriu nuk duhet të jetë skllav i ndjenjave të veta, nga ana tjetër vetëdisiplina nuk nënkupton shuarje të pasioneve. Shpesh ua bëj të qartë pacientëve të mi se ndjenjat janë robërit e tyre dhe mjeshtria e vetëdisiplinës është e ngjashme me mjeshhtërinë e pronarit të robërve. Para së gjithash, ndjenjat njerëzore janë burim i energjisë njerëzore; ato janë burim i kalëfuqive apo fuqirobërish që ne na mundësojnë të jetojmë. Meqenëse na shërbejnë, ne duhet t'i respektojmë. Ekzistojnë dy gabime bazë që bëjnë pronarët e skllavërve dhe të cilat paraqesin format e kundërta ekstreme të udhëheqjes aktive. Njëri gabim është kur pronari nuk i disiplinon robërit e vet; nuk iu cakton atyre kufizime; nuk i orienton dhe nuk ua bën të qartë se kush është pronari. Me kohë, sigurisht, do të ndodhë që robërit e tij do të fillojnë të mos punojnë, të vendosen në shtëpinë e pronarit, të vjedhin pije, të thyejnë e të shkatërrojnë ç'r'ju vijë doresh (duke jetuar në atë lloj kaosi si çifti i “bohemëve” që përmendëm më lart). Pra, në një farë mënyre, nuk kuptohet se cili është në të vërtetë pronari dhe cilët robërit.

Gabimi tjetër lidhet me frikën e pronarit që robërit e tij mund të ikin. Ai bëhet shumë i rreptë që të mos ketë probleme me ta dhe i rreh regullisht deri në përkulje

apo i gjobit sapo vë re shenjat e para të çfarëdolloj pavarësie. Një veprimi i tillë i bën robërit të jenë sa më pak produktivë si dhe t'u shkojë mendja për prapaskena. Nëse procesi zgjat, dyshimet e pronarit do të vërtetohen, kur ndonjë natë robërit do të ngrihen në revoltë dhe do të djegin shtëpinë bashkë me të brenda.

Kjo është gjeneza e psikozave dhe e neurozave të caktuara. Orientimi i drejtë i ndjenjave vetiake qëndron në një rrugë të mesme të balancuar e komplekse, që kërkon gjithmonë vetëkontroll si dhe ambientim. Kështu pronari duhet të sillet sipas ndjenjave të veta dhe njëkohësisht të robërve; t'i trajtojë ata me respekt, t'u japë strehim të mirë dhe ndihmë mjeksore, t'i dëgjojë dhe t'iu përgjigjet kërkesave të tyre, t'u japë shpresë, por gjithashtu duhet dhe t'i ndajë qartë pozicionet ndërmjet tyre dhe vetes; të bëhet shumë e qartë se kush është pronari dhe kush robërit. Kjo është rruga e vetëdisiplinës së shëndoshë.

Ndërmjet ndjenjave që duhen disiplinuar, është dhe ajo e të dashuruarit. Siç e kam thënë më parë, ajo nuk është dashuri, por ndjenjë e lidhur me investimin e energjisë emocionale. Kjo duhet respektuar shumë dhe kultivuar për shkak të energjisë krijuese që ofron, por nëse shpërndahet, rezultati nuk do të jetë dashuria e vërtetë, por konfuzion dhe joproduktivitet. Meqenëse dashuria e vërtetë nënkupton ngritje të personalitetit, është e nevojshme një energji e jashtëzakonshme; pa marrë parasysh nëse duam apo jo, sasia e energjisë, është e kufizuar nga numri i orëve të ditës që kemi në dispozicion. Ne nuk mund t'i duam krejt njerëzit. Ne mund të ndiejmë dashuri ndaj njerëzimit dhe kjo ndjenjë mund të manifestohet si një dashuri e vërtetë ndaj një numri personash, por kjo mbetet gjithnjë mundësia jonë e vetme. Të tejkalosh kufijtë e energjisë vetiake, do të thotë të japësh më tepër se sa mundesh; ekziston një pikë e caktuar, pas së cilës tendencat që të duam të tjerët, bëhen të gënjeshtërtë dhe paraqesin rrezik në lidhje me

dëshirën për të ndihmuar. Prandaj, nëse kemi atë fat që të jemi të rrethuar nga shumë njerëz që duan të lidhen me ne, në mes tyre, patjetër duhet të zgjedhim cilin në të vërtetë duhet të duam. Kjo dilemë nuk është e lehtë; mund të jetë shumë e rëndë, njëloj sikur t'i marrësh Perëndisë ditët e pushtetit. Por zgjedhja duhet bërë patjetër. Shumë faktorë duhen marrë këtu parasysh; para së gjithash, të zgjedhim personin që të ketë aftësinë ta drejtojë dashurinë tonë nga ngritja shpirtërore.

Të mundohesh të duash dikë që nuk dëshiron të ngrihet shpirtërisht, do të thotë humbje kohe; hedhje e farës në tokën shterpë. Dashuria e vërtetë është shumë e shtrejtë (e mirësardhur), dhe ata që janë të aftë ta ofrojnë atë, e dinë shumë mirë se ajo patjetër duhet orientuar drejt produktivitetit, me anë të vetëdisiplinës.

Ana tjetër e problemit është të duash një numër të madh njerëzish. Disa njerëz mund të duan më tepër se një person njëkohësisht. Kjo në vetvete përbën problem për shumë arsye. Një nga arsyet është miti amerikan apo perëndimor për dashurinë romantike, e cila parasheh që persona të caktuar "të krijuar njëri për tjetrin", nuk i dedikohen askujt tjetër. Miti përshkruan ekskluzivitetin e marrëdhënieve dashurore, sidomos të atyre seksuale. Në thelb, miti shërben në qëndrueshmërinë dhe produktivitetin e lidhjeve njerëzore, në dëshirën për të zhvilluar marrëdhënie të vërteta dashurie në mes bashkëshortëve dhe vetë fëmijëve.

Ka individë të cilët nuk e kanë arritur këtë marrëdhënie në familjen e tyre dhe gjurmojnë marrëdhënie dashurie jashtë saj. Përgjegjësia e parë e individit (personit) që me të vërtetë dashuron, është që të ndajë lidhjen bashkëshortore nga ajo dashurore. Ka persona që zotërojnë energji të mjaftueshme për të krijuar lidhje të suksesshme dashurie brenda familjes dhe jashtë saj. Miti për ekskluzivitetin është gënjeshtër për ta dhe paraqet një kufizim të panevojshëm për aftësitë e tyre që të dashurojnë jashtë

kornizave të bashkëshortësisë. Këto kufizime mund të tejkalohen, por është e nevojshme një vetëdisiplinë e madhe për t'i shpëtuar një furtune të tepruar. D. Fleger episkop-teolog dhe autor i "Moralitetit të ri" ka folur për këtë çështje komplekse njëherë, kur i ka thënë një mikut tim: "Dashuria e lirë është ideal. Fatkeqësisht është ideal vetëm për një numër të vogël njerëzish." Ai në të vërtetë ka dashur të thotë që vetëm një numër i vogël njerëzish janë të aftë për vetëdisiplinën, e cila duke qenë mjaft e fortë, arrin t'i mbajë konstruktive marrëdhëniet të cilat janë sinqerisht dashurore, si brenda familjes, ashtu dhe jashtë saj.

Liria dhe disiplina shkojnë njëra pranë tjetrës; pa disiplinën e dashurisë së vërtetë liria, sipas të gjitha gjasave, është jodashuri dhe destruktivitet.

Lexuesit ndoshta mund të ndihen të lodhur nga kënaqësia e disiplinës dhe mund të arrijnë nga mërzitja në shprehje të tilla: Vetëdisiplinë e përhershme! Vetëmoral i përhershëm! Detyra! Përgjegjësi! Me një fjalë: neopuritanizëm. Quajeni këtë si të doni, por një gjë është e sigurtë, se dashuria e vërtetë vetëpërsëritet (ripërtërihet). Sa më tepër që nxitim ngritjen shpirtërore te të tjerët, aq më tepër ne pasurohemi shpirtërisht.

Unë jam absolutisht qenie vetjake. Atë që bëj për të tjerët, në të vërtetë e bëj për veten time.

Dhe siç zhvillohem përmes dashurisë, aq më tepër rritet gëzimi im. Ndoshta jam me të vërtetë dhe neopuritan. Po, gjithashtu, jam adhures i haresë (guximit). Siç thotë Denver në poezinë e tij:

"Dashuria është gjithkund, e shoh.

Ti je më e mira që mund të jesh,

prandaj bëhu e tillë.

Jeta është e mrekullueshme, te ajo besoj.

Eja, të luajmë bashkë..."

Dashuria është veçim (izolim)

Edhe pse akti i zhvillimit të pjekurisë shpirtërore të të tjerëve ndikon në zhvillimin tonë, karakteristika kryesore e dashurisë së vërtetë është që të ekzistojë gjithnjë dallimi ndërmjet vetes dhe të tjerëve. Ai që e do me të vërtetë të dashurën e përjeton atë si një person krejt të pavarur prej tij. Ai e respekton, madje e nxit mëvetësinë dhe identitetin personal të së dashurës. Është shumë i shpeshtë gabimi që të mos përkrahet dhe të mos respektohet ndryshueshmëria dhe kjo, në të shumtën e rasteve, bëhet shkak për sëmundje mendore dhe vuajtje të panevojshme.

Pamundësia për të mos kuptuar ndryshimet e të tjerëve, në format e saj më ekstreme, quhet narcisizëm*). Narcisiztët nuk janë në gjendje t'i kuptojnë fëmijët e tyre, të dashurit apo miqtë dhe t'i ndajnë ata nga vetja.

Për herë të parë e kam kuptuar tërësisht ç'është narcisizmi gjatë kohës së një interviste me prindërit e një pacienteje skizofrene, të cilën e quanin Suzana. Ajo ishte tridhjetë e një vjeç. Gjatë tërë këtyre viteve Suzana ishte përpjekur disa herë të bënte vetëvrasje dhe e shtronin urgjent në spital. Pas një terapie të shkëlqyer ajo filloi të shërohet. Gjatë disa muajve të punës sonë të përbashkët ajo tregojë e hapur para njerëzve, shfaqte besim ndaj tyre. Gjithashtu nisi të pajtohet me faktin që është e sëmurë nga skizofrenia**) dhe që pjesën tjetër të jetës duhet parjetër t'ia nënshtrohet vetëdisiplinës, me anën e së cilës ajo do të përballonte sëmundjen.

Kështu Suzana filloi të respektojë personalitetin e saj, duke mos pritur që të tjerët të kujdesen për të.

* Narcisizëm - admirim i tepruar i vetes. Vjen nga Narcizi, një personazh mitologjik, i cili u dashurua aq shumë me vetveten në ujin e liqenit, sa ra brenda dhe u mbyt.

** Skizofreni - psikozë që krijohet veçanërisht tek të rinjtë dhe karakterizohet me humbje të sensit të reales (mospërshtatjes).

Duke parë këtë përparim të madh të saj, mendoja që së shpejti Suzana do të dilte nga spitali dhe do të bënte jetë të pavarur të suksesshme. U njoha dhe me prindërit e saj të pasur, që ishin në një moshë rreth të pesëdhjetave. Ndihesha shumë i lumtur që do t'iu tregoja për përparimin e madh të Suzanës. Mirëpo, për befasinë time, pas fjalëve të mia të para, e ëma e Suzanës filloi të qajë dhe vazhdoi kështu gjatë tërë kohës së tregimit tim, që ishte i mbushur përplot me shpresa. Në fillim mendova se ato ishin lot gëzimi, mirëpo shumë shpejt fillova ta shoh qartë se fytira e saj shprehte hidhërim. Më në fund i thashë:

“Po më habitni, zonja X. Unë po ju flas për parashikime shumë optimiste, ndërsa ju dukeni e mërzhitur?!”.

“Sigurisht që jam e mërzhitur”, - u përgjigj ajo. - “Nuk mundem të mos qaj kur mendoj se çfarë i duhet të durojë Suzanës së gjorë! “

Unë fillova t'i tregoja më gjerësisht se ndonëse Suzana kishte vuajtur shumë për shkak të ndarjes së saj, ajo po kishte mësuar aq shumë nga vuajtja për t'u ngritur mbi vetveten. Desha ta bind se në të ardhmen vajza e saj nuk do të vuante më shumë se një njeri normal i rritur. Madje ajo mund të vuante më pak, sepse kishte fituar shkathtësinë në luftë me skizofreninë. Zonja X vazhdonte të qante.

“Me të vërtetë jam kaq i hutuar me ju zonja X?!”, - i thashë. - “Për trembëdhjetë vjet rresht ju keni kontaktuar gati me dymbëdhjetë psikiatër, dhe me sa di unë, asnjëri nga ata nuk ka qenë kaq optimist. Kjo nuk ju bën të ndiheni e gëzuar?!”

“Unë mendoj vetëm se sa e rëndë ka qenë dhe do të jetë jeta për Suzanën” - u përgjigj zonja X.

“Më thoni zonja X”, - e pyeta, - “ekziston diçka që unë mund t'ju them për Suzanën dhe që juve do ta besoni dhe do të lumturoheshit?”

“Jeta e Suzanës së ngratë është plot me dhimbje”, - mërmëriste zonja X.

Më në fund e kuptova se zonja X nuk qante për shkak të Suzanës, por për veten e saj. Ajo qante vuajtjen dhe dhimbjen e saj. Kurse ky takim, ky ballafaqim bëhej për Suzanën e jo për atë, edhe pse ajo qante në emër të Suzanës. U çudita si mund të sillej ashtu!

Zonja X nuk mund të dallonte veten nga Suzana. Atë që ndiente ajo, patjetër duhej ta ndiente dhe Suzana. Dhe këtë nuk e bënte me vetëdije apo me qëllim të keq. Në nivelin e ndjenjave ajo nuk mund të kuptonte që identiteti i Suzanës ishte i ndarë prej identitetit të saj. Për të Suzana ishte Ajo. Në trurin e saj nuk ekzistonte Suzana si e veçantë, një individ tjetër me rrugën e vet, me jetën e vet. Dhe njerëzit e tjerë ajo i vështronte fizikisht si qenie të veçuara prej vetes, por jo emocionalisht. Në thellësi të mendjes së saj tërësia njerëzore, krejt bota ishin vetëm zonja X, vetëm dhe vetëm Ajo.

Dhe përvoja të tjera kanë treguar që nënat e fëmijëve skizofrenë janë persona narcizistë, njëlloj si zonja X. Kjo nuk do të thotë që nënat gjithmonë janë kështu apo që ato nuk mund të edukojnë fëmijë, të cilët nuk janë narcizistë. Skizofrenia është një veprimtari mendore tmerrësisht e komplikuar ku ndikojnë faktorë gjenetikë, psikologjikë apo ato të rrethit shoqëror.

Mirëpo, duke u përballur me shembullin e mësipërm, ne nuk mund të mos e lidhim thellësinë e konfuzionit mendor të Suzanës me narcisizmin e nënës së saj. Prandaj për të qenë objektivë, nëna të tilla vëzhgohen në ndërveprim me fëmijët e tyre. Ja një rast shumë domethënës për këtë.

Një mbasdite, kur Suzana kthehet nga shkolla, i tregon të ëmës pikturën, të cilën mësuesi ia kishte vlerësuar si të shkëlqyer. Teksa vajza fliste me krenari për veten, zonja X, e cila atë mbasdite ndihej mjaft e mërzhitur, i thotë: "Suzana, mos u gëzo qaq shumë! Nuk duhet të lodhesh së tepërmi në shkollë. Sistemi i sotëm shkollor me të vërtetë nuk vlen gjë. Aspak nuk mendohet seriozisht për fëmijët." Nga ana tjetër, një pasdite kur zonja X ishte në

një atmosferë të hareshme, Suzana vjen në shtëpi duke qarë, për shkak të djelmoshave të cilët i ishin kanosur në autobusin e shkollës. Ndërsa e ëma ia kthen: "A nuk është fat i madh që zoti Xhon është shofer aq i mirë dhe i durueshëm me ju të gjithë dhe veset tuaja. Prandaj mendo t'i dhurosh diçka për Krishtlindje."

Nëse personat narcizistë nuk i kuptojnë të tjerët si të tjerë, por vetëm si vazhdimësi të vetvetes, kjo ndodh sepse iu mungon aftësia që të ndiejnë atë që ndiejnë dhe të tjerët. Prindër të tillë nuk veprojnë si duhet me fëmijët në nivelin emocional; ata nuk i njohin e nuk i pranojnë ndjenjat tyre. Dhe për këtë nuk duhet të habitemi që këta fëmijë rriten me shumë probleme (vështirësi) në ballafaqim me njohjen, pranimin apo mbisundimin ndaj ndjenjave të veta.

Edhe pse nuk janë narcizistë si zonja X, shumica më e madhe e prindëve nuk e kupton dhe nuk e çmon në masën e duhur personalitetin e veçantë apo "ndryshueshmërinë" e fëmijve të tyre. Ka shumë shembuj që tregojnë se si reagojnë prindërit ndaj kësaj: "Ai dallohet nga ka dalë", apo "Je i njëjtë si daja Xhim", sikur fëmijët të jenë kopje gjenetike e tyre apo e origjinës familjare. Ndërsa kombinimet gjenetike janë të tilla, që fëmijët mund të jenë krejtësisht të ndryshëm si nga prindërit ashtu dhe nga parardhësit e tyre. Prandaj ndodh që prindi i sportistit i orienton fëmijët e tij nga sporti, ndonëse kanë prirje për shkencë, dhe e kundërta, fëmijët me prirje nga sporti, prindi shkencëtar i orienton me detyrim nga shkenca; si njëri ashtu dhe tjetri do të provokojnë te fëmijët e tyre ndjenjën e fajësisë dhe të çudisë, se si mund të kenë prirje aq të ndryshme nga prindërit e tyre.

Gruaja e një gjenerali ankohej për vajzën e vet shtatëmbëdhjetëvjeçare: "Kur është në shtëpi, Seli

gjithmonë rri në dhomën e vet dhe shkruan poezi të dhimbshme. Ajo i refuzon daljet në shoqëri. Frikësohemi se mos është seriozisht e sëmur.” Pas bisedës me Selin, vajzën sharmante dhe rebele, e cila ishte ndër nxënëset më të mira të shkollës dhe që kishte shumë miq, iu thashë prindërve mendimin tim se Seli ishte jashtëzakonisht e shëndetshme dhe se ata nuk duhej të këmbëngulnin që ajo të jetë kopja e tyre. Atëhere ata shkuan që të kërkojnë një psikiatër tjetër, dikë, i cili ndryshueshmërinë (veçorinë) e Selit, do ta shpallte devijim.

Adoleshentët shpesh ankohen që prindërit i disiplinojnë, jo nga kujdesi i sinqertë ndaj tyre, por ngaqë frikësohen se mos fëmijët iu prishin imazhin. “Prindërit e mi gjithmonë më detyrojnë të pres shkurt flokët”, - më tha një djalosh, adoleshent, para disa viteve. - “Po ata nuk mund të më sqarojnë se për se nuk bëjnë flokët e gjatë. Ata thjesht nuk duan, që njerëzit e tjerë të shohin se prindërit e mi kanë një fëmijë me flokë të gjatë. Atyre në të vërtetë nuk iu intereson aspak pamja ime, por imazhi tyre. Një kuptim i tillë mohues i adoleshentit është plotësisht i arsyetueshëm.

Veshja të jetë “e bukur”, parku të jetë i kositur mirë apo makina gjithmonë e larë mirë. Me anën e këtyre vazhdimësive ata duan të paraqesin statusin e tyre në botë.

Vargjet e mëposhtme janë një program sa poetik aq edhe psikologjik për marrëdhëniet prindër - fëmijë:

Shpesh prindërit nuk e çmojnë individualitetin personal të fëmijve të tyre dhe i shohin ata si vazhdimësi të vetes

Fëmijët tuaj nuk janë fëmijët tuaj
Ata janë djemtë dhe vajzat e jetës
Që premton për ta,
Pse janë me ju, nuk ju takojnë juve,
U jepni dashuri, por jo mendimet tuaja,
Ata kanë të tyret,
Mund të kufizoni trupat, por jo shpirtat e tyre,
Sepse ata burojnë nga shtëpitë e së nesërme,
Atje ku ju nuk mund të arrini, madje as në ëndërr.
Mundohuni të bëheni si ata,
Por mos kërkonin që ata të bëhen si ju,
Jeta nuk shkon mbrapa, as nuk gënjen.
Ju jeni harku prej të cilit fëmijët tuaj,
Si shigjeta të gjalla, hidhen në ardhmëri.
Ndërsa Shigjetari sheh shenjën
në rrugën e përjetshme
Ai ju lëmon me pushtetin e vet,
Le të jetë kjo kënaqësi për ju,
Sepse Ai do shigjetën që fluturon,
Dhe harkun që është i qëndrueshëm.

Vështirësitë që njeriu has në respektimin e ndryshueshmërisë së tjetrit, nuk bazohen vetëm në marrëdhëniet prindër-fëmijë, por në të gjitha marrëdhëniet intime, përfshirë këtu dhe bashkëshortësinë. Para ca kohësh, në një grup me disa çifte bashkëshortësh, një burrë tha: “Qëllimi dhe funksioni i gruas është të mirëmbajë shtëpinë dhe të përgatisi për të ngrënë.” U ndjeva aq keq me këtë mendim, që më dukej si një shovinizëm i paskrupull mashkulli. Për t’ia bërë këtë të qartë provokova dhe pjesëtarët e tjerë të grupit, që të paraqisnin dhe ata qëllimin e funksionin e bashkëshortësisë së tyre. Për befasinë time, gjashtë burra të tjerë dhe gratë e tyre dhanë përgjigje të ngjashme. Të gjithë, kuptimin dhe rolin e burrit dhe të gruas e përcaktuan në raport me veten e tyre; asnjë nuk tha që bashkëshortët duhet të kenë ekzistencën e tyre të

pavarur nga tjetri ose ndonjë fat tjetër jashtë lidhjes së tyre. Atëhere unë iu thashë: “ Nuk është për t’u habitur që keni probleme në martesë. Ato do t’i keni të pashmangshme, nëse nuk e kuptoni që secili prej jush ka fatin e tij, i cili patjetër duhet të realizohet”. Grupi u befasua nga deklarimi im. M’u lutën që t’ua përcaktoj qëllimin dhe rolin e gruas sime.

*Qëllimi dhe roli i gruas
sime është të ngrihet
shpirtërisht, që të arrijë më
të mirën, pavarësisht nga
unë, për veten dhe
për Perëndinë.”*

Ky koncept për një kohë u kuptua si i huaj. Problemi i veçorive në marrëdhëniet e afërta me njerëzit ka ekzistuar në shekuj. Mirëpo, historikisht, më tepër rëndësi i është kushtuar marrëdhënies politike se sa marrëdhënies bashkëshortore.

Komunizmi i pastër, për shembull, paraqet filozofi të ngjashme me çiftet e lartpërmendura, ku qëllimi dhe funksioni i individit është t’i shërbejë grupit, kolektivit, shoqërisë. E rëndësishme për ta është gjendja e shtetit, e kolektivitetit, ndërsa fati i individit nuk është i rëndësishëm. Kapitalizmi i pastër, nga ana tjetër, mundëson fatin e individit, madje dhe kur ky shkon ndesh me grupin, kolektivin, shoqërinë. Vejushat dhe fëmijët pa prindër mund të vdesin nga uria, por kjo nuk do ta pengojë pronarin të kënaqet me frytet e biznesit të tij privat. Është e qartë që te asnjëra nga këto raste të pastra, problemi i veçorive të marrëdhënieve nuk është zgjidhur me sukses. Shëndeti i individit varet nga shëndeti i shoqërisë. Shëndeti i shoqërisë, varet nga shëndeti i individit. Kur kemi punuar me çifte bashkëshortësh gruaja ime dhe unë kemi bërë analogjinë në mes bashkëshortësisë dhe kampit të alpinistëve. Nëse njeriu dëshiron të ngjitet në male, patjetër ai duhet të jetë të jetë i përgatitur për të ngritur një kamp të mirë, ku të jenë të sigurtë pushimi, ushqimi dhe mbrojtja. Alpinistët e suksesshëm e dinë mirë se sa kohë duhet për të ngritur kampin, aq duhet dhe për t’u ngjitur në male, sepse mbijetesa e tyre varet nga konstruksioni dhe furnizimi i kampit bazik.

Kështu ndodh dhe në familje: kur burri martohet, krejt energjinë e vet ia përkushton punës (alpinizmit) dhe aspak kultivimit të bashkëshortësisë (kampit). Ai mendon se kur të kthehet do të gjejë një rregullsi të përsosur, që të pushojë rehat edhe pse gjatë kësaj kohe nuk ka ndërmarrë asnjë lloj përgjegjësie për mirëmbajtjen e këtij mjedisi. Herët apo vonë, kjo mënyrë sjelljeje do t’i hapë probleme të mëdha: ai kthehet dhe e gjen kampin e vet të shkatërruar tërësisht, gruaja e tij mund të jetë në spital duke u kuruar nga sëmundje nervore ose ka ikur me ndonjë burrë tjetër apo ka gjetur punë njëlloj si ai. E njëjta gjë ndodh dhe me gruan, paçka se në një krah tjetër: gruaja, e cila është martuar, mendon se ka arritur qëllimin kryesor të jetës. Për të jeta në kamp është fillimisht kulmi i arritjes. Nuk e kupton dhe nuk e ndien dëshirën e burrit për të arritur majat dhe për të përsosur përvojën bashkëshortore; ajo reagon me xhelozë e me kërkesa të pandërprera që ai këto energji duhet t’ia kushtojë vetëm shtëpisë. Kjo sjellje krijon një marrëdhënie, e cila e mbyt bashkëshortësinë dhe burri i kufizuar, mund të bjerë fare lehtë në kurthin e “kohës së kaluar”.

Nga ana tjetër, lëvizja për çlirim dhe emancipim e ka ndihmuar gruan duke i treguar rrugën e vetme absolute të zgjidhjes ideale: bashkëshortësia që të jetë e suksesshme, kërkon angazhim dhe kujdes, kohë dhe energji të madhe të përbashkët, duke synuar që secili të ngjitet në lartësitë e pjekurisë shpirtërore. Si burri ashtu dhe gruaja duhet të kujdesen për shtëpinë (familjen) dhe të dy të vazhdojnë më tej.

Kur isha adoleshent, më mahnitnin vargjet për dashurinë të poetes E. Bradstrit, kur i drejtohet burrit të vet: “Nëse ndonjë herë dy kanë qenë Një, ata jemi ne.” Ndërsa me rritjen time e kuptova që veçoritë ndërmjet partnerëve pasqyrojnë bashkëshortësinë. Bashkëshortësitë e mëdha nuk mund të ndërtohen nga individë që janë të tmerruar nga vetmia, pasiguria individuale, siç ndodh shpesh.

Dashuria e vërtetë jo vetëm që respekton individualitetin e tjetrit, por në realitet e kultivon, madje dhe me çmimin

e ndarjes apo të humbjes.

Qëllimi përfundimtar i jetës njerëzore është ngritja shpirtërore e individit, rruga e vetmuar deri në majë (kulm), të cilin mund ta përballojmë, së pari me vetveten. Po në këtë ngjitje nuk mund t'ia dalim në krye pa bashkëshortësinë e suksesshme apo pa shoqërinë e suksesshme. Bashkëshortësia dhe shoqëria ekzistojnë që të ushqejnë udhëtime të tilla individuale, mirëpo siç ndodh me dashuritë e vërteta, pjekuria e të tjerëve rezulton e barabartë me pjekurinë e individit. Kështu është po aq e rëndësishme dhe kthesa e vetë shoqërisë, kur udhëhiqet nga individ i drejt lartësive të reja. Në këtë mënyrë ngritja individuale dhe pjekuria e shoqërisë janë në varësi të ndërsjellë.

Por ecja jonë gjithmonë mbetet një udhëtim i vetmuar (individual).

Nga këshillat e mëngura të vetmisë së profetit, Kalil Gibran, ne mësojmë diçka të madhe në lidhje me bashkëshortësinë:

*Le të ketë në bashkësinë tuaj vend dhe le të
vallëzojë në mes fushës era hynore.*

Duajeni njëri-tjetrit, por mos krijoni lidhje dashurie.

*Le të bëhet ajo det i lëvizshëm në mes brigjeve të
shpirtrave tuaj.*

*Mbushini gotat njëri - tjetrit, por mos pini nga gota
e njëjtë.*

*Jepini njëri-tjetrit nga buka juaj, por mos hani nga
copa e njëjtë.*

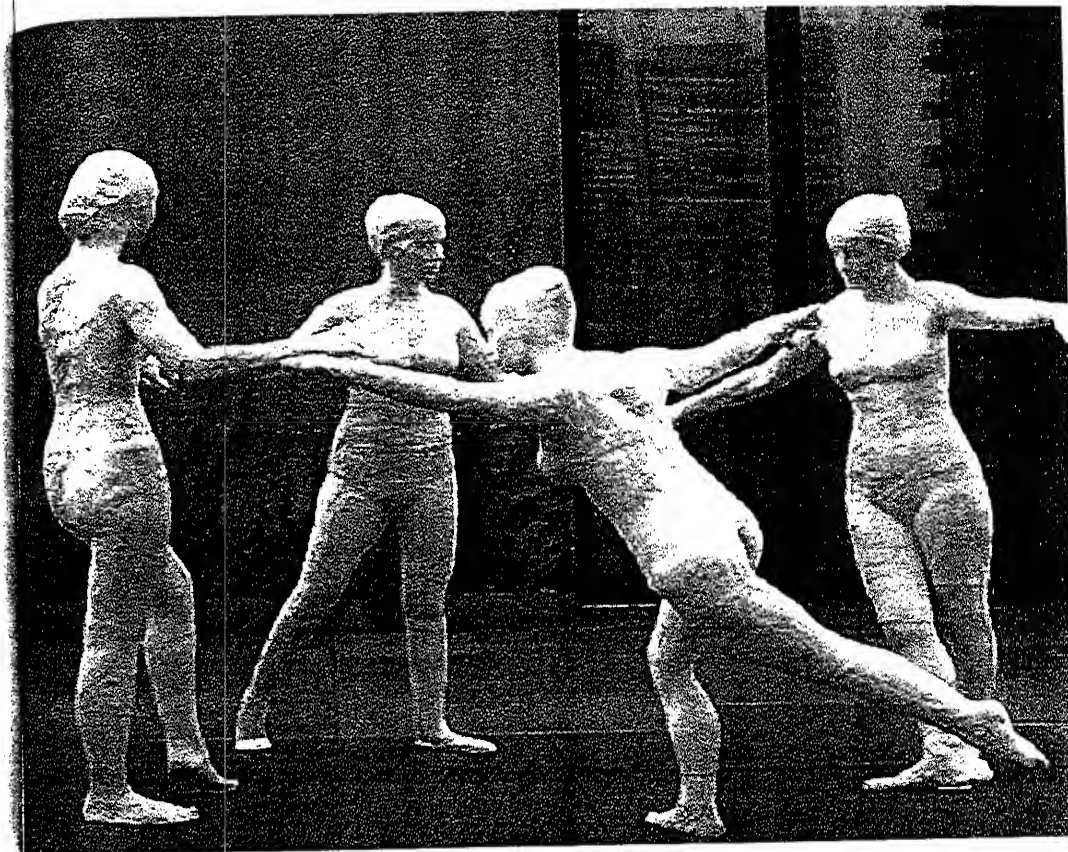
*Këndoni e luani bashkë dhe bëhuni të gëzuar, por
lejoni që secili të jetë vetvetja.*

*Madje dhe anët e lahutës janë më vete, edhe pse
dridhen me muzikë të njëjtë.*

*Dhurojini zemrat tuaja, por mos e vendosni njëri-tjetrin
nën roje.*

*Sepse, vetëm lumi i jetës mund të kënaq zemrat
tuaja. Rrini bashkë, por përsëri jo aq shumë bashkë.*

*Edhe shtyllat e tempullit rrinë të ndara, kurse lisi
dhe pisha nuk rriten në hije të njëri - tjetrit.*



Unë e kam mjaft të vështirë të kthehem prapa dhe të analizoj motivet dhe shkaqet që më kanë shtyrë të futem në fushën e psikiatrisë para pesëmbëdhjetë vjetëve. Gjithësesi unë kam dashur t'i "ndihmoj" njerëzit. Procesi i ndihmës që duhet t'iu jepet njerëzve në degët e tjera të mjekësisë kërkon një teknologji, me të cilën unë nuk jam aq i afërt, pasi më duket tepër mekanike. Më tepër më pëlqen të flas me njerëzit, se sa t'i kontrolloj ata. Fshehtësia e mendjes njerëzore është për mua shumë më interesante se sa bakteriet, të cilat sulmojnë trupin e njeriut. Psikiatri i ndihmon njerëzit nëpërmjet fantazisë dhe aftësisë së tij; ai zotëron fjalët "magjike" dhe "teknikën magjike" për ndërveprim me pacientët, të cilët, gjithashtu, në mënyrë "magjike", arrijnë të zbërthejnë nyjet e psikikës. Fillimisht, nuk më dukej se kjo kishte lidhje me ngritjen shpirtërore të pacientëve, dhe aq më tepër, dhe me ngritjen time shpirtërore.

Gjatë dhjetë muajve të parë të praktikës, kam punuar me pacientë shumë të shqetësuar, të cilët kishin më tepër dobi nga shokët e grupit të terapisë apo nga kujdesi i mirë i infermiereve, se sa nga unë, por më vonë mësova fjalët "magjike" tradicionale dhe teknikën e intereaksionit (ndërveprimit). Pas kësaj periudhe fillova të trajtoj pacientin e parë neurotik me terapi të zgjatur, jashtë institucionit. Ajo quhej Marsha.

Marsha vinte te unë tri herë brenda javës. Kjo ishte një luftë e vërtetë: nuk fliste për sendet që unë dëshiroja të fliste; nuk fliste në mënyrën, me të cilën unë dëshiroja, dhe ndonjëherë, nuk thoshte as edhe një fjalë. Në një farë mënyre vlerat tona ishin krejtësisht të ndryshme. Gjatë kësaj "ndeshjeje" ajo filloi ta përmirësonte qëndrimin e vet, po ashtu dhe unë. Por lufta vazhdoi pa marrë parasysh rezervën (fondin) e fjalëve të mia "magjike", teknikën e pozicionin tim, dhe Marsha nuk kishte shenja që po shërohej. Pasi kishin filluar seancat e

terapisë, ajo vinte më e tronditur; me muaj të tërë sillej shumë keq. Më në në fund, mbas një viti, më pyeti në mes të seancës:

"Ju mendoni se unë jam një plehër?".

"Po më pyet ç'mendoj unë për ty?!" - i thashë duke u munduar të mbaj veten.

"Është tamam ajo ç'më duhet mua, - më tha ajo. Unë mbeta. Ç'të bëja? Cilat do të ishin fjalët "magjike", teknika dhe pozicioni i terapeutit që të më ndihmonin? Munda vetëm t'i them: "Pse më pyet për këtë?" ose "Çfarë fantazon ti për mendimet e mia në lidhje me ty? apo "S'ka rëndësi, Marsha, çfarë mendoj unë për ty, por çfarë mendon ti për veten tënde". Por ndërkaq, mendoja se pas një viti që ne takoheshim tri herë brenda javës, Marsha kishte të drejtë të priste përgjigjen time të sinqertë për këtë pyetje. Mirëpo, unë nuk kisha patur para saj ndonjë pacient që të isha i detyruar, t'i thoja ballë për ballë se çfarë mendoja për të. Ndërkaq nuk zotëroja asnjë nga fjalët "magjike", asnjë teknikë terapeutike, që të ma kishte mësuar ndonjë profesor për raste të tilla. Ishte fjala për ndërveprimin, i cili asnjëherë nuk ka qenë i preferuar gjatë kohës së studimeve të mia, ndërsa fakti që nuk ka qenë i përmendur, mua më ndalonte ta përdorja. Kjo ishte një situatë që asnjë psikiatër me reputacion, nuk do të lejonte që të ndodhte. Si të veproja? Ndërsa zemra më rrihte fort, fillova të flas:

"Marsha, keni më tepër se një vit që vini te unë. Gjatë kësaj periudhe të gjatë, punët nuk kanë shkuar aq lehtë në mes nesh. Me tepër jemi ndeshur me fjalë, dhe kjo shpesh ka qenë e mërzitshme dhe e lodhshme. Përkundrajt kësaj, ju keni vazhduar të vini, të harxhoni mund, seancë pas seance, me javë, me muaj. Ju nuk do të ishit në gjendje ta bënit këtë, nëse nuk do të ishit e vendosur që të ndryshonit, me qëllimin për të rikrijuar te vetveja një person më të mirë se ç'jeni aktualisht. Mendoj, se nëse dikush mundohet kaq shumë, në asnjë mënyrë nuk mund të jetë plehër. Përgjigja ime është

“Jo!”. Unë mendoj se ju nuk jeni plehër. Dhe nëse doni ta dini, unë ja u kam lakmi vendosmërinë.”

Në mesin e një numri të madh dashnorësh, Marsha zgjodhi njërin dhe krijoi me të marrëdhënie serioze, të cilat përfunduan me martesë të suksesshme. Asnjëherë më ajo nuk ka patur dyshime për vetveten. Filloi të flasë për vetitë e mira të saj. Ndjenja e luftës së përhershme ndërmjet nesh u zhduk dhe puna jonë u bë më e lehtë dhe më e këndshme. Për t'u habitur ishte zbulimi i singertë i ndjenjave pozitive që unë kisha ndaj saj; kam ndier se me të vërtetë asnjëherë nuk kam dashur ta lëndo, përkundrazi jam përpjekur ta bëj të ndihet sa më mirë. Siç duket, ky qëndrim ka qenë shumë i vlefshëm nga ana terapeutike, madje një çast vendimtar në punën tonë të përbashkët.

Ç'do të thotë kjo? Që për të arritur një psikoterapi të suksesshme, ne duhet t'u themi pacientëve se kemi mendim të mirë për ta?! Gati se ashtu është. E para, patjetër duhet të jemi të singertë në të gjitha fazat e terapisë. Marsha me të vërtetë më pëlqente, dhe sinqerisht e kisha lakmi. E dyta, përkushtimi im dhe lakmia për të ishin shumë të rëndësishëm për shkak të kohës së gjatë që kalonim bashkë, si dhe për shkak të thellësisë së përvojave tona në terapi. Dhe më kryesore në këtë moment ishte se Marsha filloi ta ndiejë këtë. Ky ishte çelësi në natyrën e marrëdhënies sonë.

Një kthesë të tillë të ngjashme dramatike pata dhe me terapinë e një gruaje të re, që quhej Helen. Me të unë jam takuar dy herë në javë për nëntë muaj rresht. Fillimisht, kjo terapi dukej hapur se ishte e pasuksesshme dhe unë ndaj asaj gruaje nuk kam shfaqur asnjë ndjenjë pozitive. Gjatë tërë kohës më brente mendimi se si ishte Helena. Asnjëherë nuk më kishte ndodhur që pacientin ta kem takuar aq shumë, dhe të mos e kem kuptuar kush është ai person apo së paku, të kuptoja natyrën e problemit

që duhej zgjidhur. Me këtë grua isha totalisht i habitur. E vetmja gjë që dukej qartë, ishte fakti se Helena nuk më besonte. Ajo vazhdimisht ankohej me shumë zhurmë dhe më thoshte se unë as që doja t'ia dija për problemet e saj, por isha i interesuar vetëm për paratë e saj. Pas nëntë muajsh terapie, ajo më tha:

“Nuk mund ta mendoni doktor Pek, se sa të kota janë përpjekjet tuaja që unë të komunikoj me ju, kur ju jeni kaq i paimterësuar dhe i ftohtë ndaj ndjenjave të mia”.

“Helen”, - u përgjigja, - “si duket ndiejmë të njëjtën gjë të dy. Ju jeni një rast, i cili më ka hutuar më shumë në praktikën time psikoterapeutike dhjetëvjeçare. Asnjëherë nuk kam patur një pacient, me të cilin kam qenë kaq i pafuqishëm për një kohë të gjatë. Ndoshta keni të drejtë kur besoni se nuk jam personi i duhur për ju. Nuk e di. Nuk dëshiroj të dorëzohem, por gjithësesi jam kaq i habitur nga shkaku juaj dhe gjithmonë mendoj se do të çmendem, nëse nuk e gjej se çka nuk shkon në punën tonë të përbashkët!”

Një buzëqeshje u paraqit në fytyrën e Helenës.

“Ju me të vërtetë ndieni për mua?!”

“Urdhëro?!” - e pyeta i habitur.

“Sikur të mos jetë kjo, nuk ka arsye që të ndiheni kaq i hutuar”, - u përgjigj ajo, sikur kjo të ishte qindpërqind e saktë.

Në seancën që pasoi, ajo filloi të më tregonte sende për të cilat më parë nuk më fliste, e veçanërisht për ato që ndiente. Brenda javës e kuptova problemin kryesor të saj; munda t'ia përcaktoj diagnozën dhe e zbulova saktësisht se si duhet ta vazhdoja terapinë me të.

Ndryshimi im ndaj Helenës ishte për të shumë i rëndësishëm sepse lidhej me interesimin tim të hapur dhe intensitetin e angazhimit tonë të përbashkët. Tani ishim në gjendje të kuptonim elementet bazë që e bënë terapinë tonë të suksesshme dhe objektive. Ky nuk është vetëm qëndrim i pakushtëzuar pozitiv; nuk është

se ka lidhje vetëm me fjalët “magjike”, teknikën dhe pozicionin; nuk është thjesht interesim njerëzor apo mund (luftë). Unë e kam kuptuar qartë, se kjo është gatishmëria e terapeutit, që duke zgjeruar veten, arrin të ndihmojë pacientët që të ngrihen shpirtërisht. Kështu, brenda një niveli të caktuar emocional, realizohet një marrëdhënie e suksesshme e terapeutit me pacientin dhe njëkohësisht, me vetveten.

Dashuria është një element shumë i rëndësishëm për një psikoterapi të thellë dhe të rëndësishme.

Është shumë e dukshme dhe gati e pabesueshme që literatura e shumtë profesionale në Perëndim e injoron pjesëmarrjen e dashurisë në psikoterapi. Ndërsa Hindu-të nuk e fshehin faktin që dashuria është burim i pushtetit (mençurisë).

Më pranë kësaj, në Perëndim janë artikujt të cilët mundohen të analizojnë dallimet ndërmjet terapeutit të suksesshëm dhe atij të pasuksesshëm. Rëndom iu hiqet vërejtje psikoterapeutëve të suksesshëm për disa karakteristikave (kualifikime) që kanë lidhje me ngrohtësinë dhe afërsinë ndaj pacientit.

Në thelb, duket sikur dashuria na trishton, por ka disa arsye që ne ndihemi kështu. I pari është pështjellimi që ekziston në mes dashurisë së vërtetë dhe dashurisë romantike, si dhe konfuzionet e tjera për të cilat kemi folur. Kryesisht nga evoluimi i shkencës së mjekësisë ka evoluar dhe psikoterapia si profesion. Meqenëse dashuria është e paprekshme dhe e pamatshme; ajo nuk mund të shfrytëzohet për analiza shkencore.

Një shkak tjetër konfuzioni është lëkundja e traditave psikanalitike në psikiatri; shumë analistë janë larguar dhe ndihen të painteresuar ndaj traditave; ata i japin më shumë privilegje vetes se sa dhe vetë Frojdi. Sipas traditës, dashuria që ndien pacienti ndaj terapeutit të vet, në mënyrë gjeniale, përshkruhet si “transmetim”, ndërsa çfarëdo lloj ndjenje dashurie që mund të ketë

terapeuti ndaj pacientit emërohet “kundërtransmetim”, i cili jo vetëm që i ndërlikon marrëdhëniet, por më parë bëhet pjesë e problemit se sa pjesë e zgjidhjes së tij. Për mendimin tim, nuk ka asgjë të keqe (të papëlqyer) që pacienti e pëlqen terapeutin, i cili e dëgjon atë me kujdes dhe pa paragjykime orë të tëra dhe e pranon atë ashtu si ndoshta askush nuk e ka pranuar në jetën e tij; i cili gjendjen e tij nuk e shfrytëzon, por përkundrazi e ndihmon në zbutjen e dhimbjeve. Në të shumtën e rasteve, thelbi i kundërshtimeve të transmetimit e pengon pacientin që të zhvillojë ndjenjë dashurie ndaj terapeutit, kur dihet se shërimi shkon nëpërmjet transmetimit, d.m.th. duke e mundur pacientin që të provojë për herë të parë në jetën e tij, lidhjen e një dashurie të suksesshme. Po kështu nuk ka asgjë të papëlqyer në ndjenjën e dashurisë që ka terapeuti ndaj pacientit të tij, pasi ngritja shpirtërore e pacientit, nëpërmjet disiplinës psikoterapeutike, e ngre dhe vetë psikiatrin si njeri dhe si profesionist. Psikoterapia intensive në shumë mënyra është proces kompensimi.

Pra, është e domosdoshme që terapeuti ta dojë pacientin me qëllim që trajtimi i tij të jetë i suksesshëm, dhe nëse terapia arrin të realizohet e tillë, atëherë raporti terapeutik do të shndërohet (bëhet) në dashuri të ndërsjellë. Sëmundjet mendore kanë në bazën e tyre mungesën e dashurisë apo mosfunksionimin e saj. Çdo fëmijë kërkon dashuri nga prindërit që të mund ta kalojë procesin e rritjes me sukses dhe të fitojë pjekuri. Pacientët kanë nevojë të marrin nga psikiatri një pjesë të dashurisë, e cila për ta ka qenë e mangët. Nëse psikiatri nuk e do sinqerisht pacientin, atëherë nuk mund të ketë shërim të vërtetë. Pa marrë parasysh se çfarë kualifikimesh të mëdha dhe arsimimi ka terapeuti, nëse ai nuk është në gjendje që nëpërmjet dashurisë, të afrohet te pacienti i vet, rezultati do të jetë i parëndësishëm. Kurse terapeuti i aftësuar minimalisht, por me aftësinë për të dashur do

të arrijë rezultate psikoterapeutike shumë më të mira se sa psikiatrët më të mirë.

Meqenëse dashuria dhe seksi janë të lidhura shumë ngushtë, këtu duhen përcaktuar dhe problemet e marrëdhënieve seksuale ndërmjet psikoterapeutit dhe pacientëve të tyre, për të cilat në shtyp shkruhet shumë. Për shkak të intimitetit të domosdoshëm dhe të natyrës emocionale të marrëdhënieve psikoterapeutike është e pashmangshme që ndërmjet pacientit dhe terapeutit të zhvillohet një tërheqje seksuale e fortë. Shtytja që kjo tërheqje të konsumohet dhe seksualisht, mund të jetë shumë e fortë. Mendoj se ata psikiatrë, të cilët hedhin gurë mbi kolegün e tyre që ka patur marrëdhënie seksuale me pacientin, nuk janë në gjendje të marrin pjesë në terapi dhe aq më tepër të duan. Ata nuk i kuptojnë presionet e mëdha, të cilave iu nënshtrohen pacienti dhe terapeuti. Nëse ndonjëherë do të kisha patur rast që të arrija në një përfundim se për ngritjen e një pacientes time do të ishin të rëndësishme marrëdhëniet seksuale, unë gjithmonë do të isha për ato. Mirëpo, gjatë praktikës sime pesëmbëdhjetëvjeçare unë ende nuk kam patur rast të tillë, dhe më duket tepër e vështirë, që ta besoj se ekziston.

Para së gjithash, siç kam përmendur, roli i terapeutit të mirë është roli i prindit të mirë. Roli i prindit është që të jetë në shërbim të fëmijëve, dhe jo që t'i shfrytëzojë fëmijët për terapi seksuale. Puna e terapeutit është që t'i shërbejë pacientit dhe jo që pacientin ta shfrytëzojë për nevojat e veta. Puna e prindit është që t'i përkrahë fëmijët në rrugën kah pavarësia, e njëjtë është dhe detyra e terapeutit. Është vështirë të kuptohet nga të tjerët, se terapeuti i cili ka marrëdhënie seksuale me pacientin e vet, nuk do ta shfrytëzojë pacientin për nevojat e veta, por do ta ndihmojë dhe do ta përkrahë atë në kërkimin e pavarësisë.

Si teoria, ashtu dhe praktika e dhunshme paralajmërojnë që marrëdhënia seksuale në mes terapeutit dhe pacientit,

më parë do ta çorientonte pacientin, se sa do ta drejtonte nga shërimi. Madje dhe nëse marrëdhënia seksuale nuk ka ndodhur, për terapeutin është e dëmshme "të dashurohet" me pacientin, sepse, siç e pamë, të dashuruarit është kalop i kufijve të Egos dhe shuarje e individualitetit.

Terapeuti, i cili dashurohet me pacientin, nuk mund të jetë objektiv kur janë në pyetje nevojat e pacientit ose kur këto nevoja nuk arrin t'i dallojë nga të vetat. Nga dashuria që ka për pacientin, terapeuti nuk duhet t'i lejojë vetes që të dashurohet me të. Meqenëse dashuria e vërtetë kërkon respekt të individualitetit, terapeuti që do me të vërtetë, e njeh dhe e pranon rrugën jetësore të pacientit si të ndarë nga e rruga e tij, madje e përkrah atë me të gjitha veçoritë e saj. Për disa terapeutë kjo do të thotë që grupi e tij dhe rruga e pacientit, asnjëherë nuk duhet të kryqëzohen jashtë orëve të punës së tyre. Edhe pse e respektoj këtë përcaktim, e vlerësoj si të ashpër dhe të pa nevojë. Kam pasur një përvojë, në të cilën marrëdhënia ime me ndonjë pacient jashtë terapisë, ka qenë e dëmshme për të, por kam patur dhe disa pacientë të tjerë, tek të cilët marrëdhëniet shoqërore mbas terapisë kanë qenë shumë të vlefshme, si për mua dhe për ata.

Pra, kemi arritur në konkluzionin se psikoterapia, për të qenë e suksesshme, duhet të jetë proces i dashurisë së vërtetë, pavarësisht se ky është quajtur mendim heretik në rrethet e psikiatrëve tradicionalë. Nga ana tjetër, nëse psikiatria është dashuri e vërtetë, a duhet gjithmonë dashuria të jetë psikoterapeutike? Nëse singërisht e duam partnerin tonë, prindërit tanë, fëmijët tanë, miqtë tanë; nëse përpiqemi të ushqejmë ngritjen e tyre shpirtërore, a duhet vallë që dhe me ta të praktikojmë psikoterapinë? Përgjigja ime është: gjithësesi. Por herë pas here, pres që dikush të më thotë: "Sigurisht, nuk e keni të lehtë zoti Pek, që jetën tuaj shoqërore ta ndani nga ajo profesionale. Mirëpo, nuk mund të silleni rreth

e përqark duke analizuar vetëm familjen dhe miqtë tuaj, apo jo? Rëndom folësit nuk janë të interesuar për biseda serioze. Kohë pas kohe, ndërsa situata më ofron mundësinë të kuptoj apo të praktikoj terapinë në mjedise të ndryshme, unë nuk mund ta ndaj jetën profesionale nga jeta e rëndomtë. Nëse vërej që gruaja ime, fëmijët e mi, prindërit ose miqtë vuajnë nga iluzionet, mosdija apo nga mangësi të panevojshme, është detyra ime që të merrem me ta, t'a ndihmoj situatën me aq sa mundem, si dhe njëkohësisht të punoj me pacientët, të cilët më paguajnë për këtë. Vallë a duhet që shërbimet e mia, mençurinë dhe dashurinë t'ia shkurtoj familjes dhe njerëzve të mi të afërm, vetëm e vetëm sepse me ta unë nuk kam nënshkruar marrëveshje dhe nuk më kanë paguar që t'iu përgjigjem nevojave të tyre psikologjike? Si mund të jem i mirë si baba, burrë apo bir, nëse nuk i shfrytëzoj mundësitë e mia, nëse nuk mundohem që me mjeshtërinë që zotëroj, t'i mësoj ata që i dua dhe t'i ndihmoj në rrugën e tyre drejt ngritjes shpirtërore?

Mirëpo, nga ana tjetër, unë pres të njëjtat shërbime nga familja ime dhe miqtë e mi, që dhe ata të bëjnë të pamundurën për mua. Edhe pse kritika e tyre shpesh nuk është me vend, dhe kohë pas kohe mësimi i tyre nuk është aq i menduar si tek të rriturit, unë përsëri mësoj shumë nga fëmijët e mi. Gruaja ime më udhëheq, sikurse dhe unë atë. Miqtë e mi nuk do t'i quaja miq, nëse nuk do të më tregonin me sinqeritet, kur janë dakort me mua dhe kur jo. Ndihma e tyre do të më ndihmojë të ngrihem sa më shumë shpirtërisht. Çdo marrëdhënie e sinqertë, e mbushur me dashuri, është një psikoterapi e ndërsjellë.

Por unë nuk e kam kuptuar këtë gjithmonë kështu. Më parë kam çmuar shumë më tepër lëvdatën e gruas sime, se sa kritikën e saj dhe kam ushqyer njëllë si varësinë ashtu dhe pushtetin e saj. Imazhi im i burrit

dhe i babait gjithnjë ka qenë imazhi i furnizuesit. Përgjegjësia ime mbaronte me sjelljen e lekëve në shtëpi. Dëshiroja që shtëpia ime të ishte vendi i komoditetit e jo i provokimit. Në atë kohë pajtoheshja me mendimin se është e rrezikshme, e pamoralshme dhe destruktive për psikoterapeutin, që dijet e veta t'i praktikojë te miqtë dhe familja. Mendimi im ishte i motivuar sa nga indiferenca aq dhe nga frika e keqpërdorimit të profesionit. Sepse, psikoterapia është njëllë si dashuria - punë. Është më lehtë të punojmë tetë orë, se sa gjashtëmbëdhjetë orë në ditë. Është më lehtë ta duash personin që ka nevojë për mençurinë tënde dhe që do të arrijë deri tek ajo (për këtë të paguan) nëpërmjet seancës pesëdhjetëminutëshe. Por është e vështirë të duash dikë, i cili mendon se është e drejta e tij, që ju, të kujdeseni për të dhe ka kërkesa të pakufizuara, apo nuk i nënshtrohet autoritetit tuaj. Konsumimi i psikoterapisë në shtëpi apo me miqtë kërkon të njëjtin intensitet dhe vetëdisiplinë si dhe puna në zyrë, por në rrethana më pak ideale. Kjo do të thotë se, puna në shtëpi kërkon më shumë mund dhe më tepër dashuri. Besoj që psikoterapeutët e tjerë nuk do të m'i marrin këto fjalë si thirrje për të filluar menjëherë psikoterapinë në shtëpinë e tyre dhe me fëmijët e tyre. Nëse njeriu ecën në rrugën e ngritjes shpirtërore, aftësia për të dashuruar gjithmonë rritet, mirëpo është dhe gjithmonë e kufizuar.

Njeriu nuk mund t'i nënshtrohet terapisë, nëse ajo i tejkalon mundësitë e të dashuruarit të tij, sepse terapia pa dashuri do të jetë e pasuksesshme dhe e dëmshme. Nëse arrijmë të duam gjashtë orë në ditë, duhet të jemi të kënaqur, pasi aftësia jonë është më e madhe se e të tjerëve. Rruga paraqitet e gjatë, ndërsa aftësisë suaj i nevojitet kohë që të rritet. Praktikimi i psikoterapisë me miqtë dhe familjen, aftësia që të doni njëri-tjetritin tërë kohës është ideal, qëllim, i cili duhet synuar, por

çdokush prej nesh duhet të jetë i vetëdijshëm se kjo nuk arrihet lehtë.

Ky konkluzion nuk ka të bëjë vetëm me terapeutët dhe profesionistët, por vlen për të gjitha marrëdhëniet njerëzore. Kur pacientët më pyesin se kur mund të jenë të shëruar plotësisht dhe të mos e vazhdojnë më terapinë, unë iu përgjigjem: "Atëherë kur ju do të jeni në gjendje të jeni një terapeut i mirë". Kjo përgjigje është shumë e parapëlqyer në terapinë grupore, ku pacientët praktikojnë terapinë me njëri-tjetrin dhe ku gabimet mund të sqarohen më lehtë. Shumë pacientë, që trajtohen individualisht, nuk e pëlqejnë këtë përgjigje dhe thonë: "Ajo është punë e tepërt. Që ta arrij atë duhet gjithmonë të mendoj për marrëdhëniet e mia me njerëzit. Nuk dua që të mendoj aq shumë. Nuk dua të punoj aq shumë. Dua të kënaqem." Njerëzit reagojnë në këtë mënyrë edhe kur unë ju them se ndërveprimet njerëzore janë raste ku ata mësojnë gjithnjë diçka ose të tjerët mësojnë prej tyre (d.th.m. të japësh apo të pranosh terapinë).

Kur nuk kemi mësuar asgjë nga askush dhe kur askush nuk ka mësuar asgjë prej nesh, atëherë thjesht kemi humbur rastin në jetë.

Shumica e njerëzve "kanë shumë të drejtë" kur thonë se nuk dëshirojnë të arrijnë një qëllim aq të lartë dhe as që të punojnë aq shumë. Madje dhe ata që janë pacientë të terapeutëve më të mirë, të cilët i trajtojnë ata me dashuri, e ndërpresin terapinë shumë më parë se sa duhet. Ata e kanë zgjedhur vetë këtë rrugë, të shkurtër apo të gjatë, por që nuk arrin dot deri te ngritja shpirtërore e tyre. Ata janë kënaqur që të mbeten tërë jetën gra dhe burra të rëndomtë dhe nuk iu intereson aspak synimi drejt aktit madhor: të krahasohen me Perëndinë.

Misteri i dashurisë

Ky diskutim ka filluar në faqet e para të librit, ku ne e përcaktuam dashurinë si mister. Duket se tashmë jemi më afër përgjigjes së pyetjes se ç'është dashuria. Por ekzistojnë pyetje të tjera, të cilave nuk mund t'iu përgjigjemi aq lehtë. Është e qartë që vetëdisiplina rrjedh nga baza e dashurisë, mirëpo, kjo nuk na jep përgjigjen e pyetjes se nga buron vetë dashuria. Nëse e gjejmë përgjigjen, atëherë duhet patjetër të pyesim veten, se cilat janë burimet e mungesës së dashurisë. Mungesa e dashurisë paraqet shkaktarin kryesor të sëmundjeve mendore, ndërsa prania e dashurisë është thelbësore për efektet e shërimeve psikoterapeutike. Po si ndodh që disa individë të lindur e të rritur në një rreth pa dashuri dhe të lënë pas dore, arrijnë të braktisin fëmijërinë e tyre dhe ndonjëherë, edhe pa ndihmën e psikoterapisë, bëhen të pjekur, të shëndetshëm mendërisht, madje dhe persona të shenjtë? Nga ana tjetër, disa pacientë që nuk janë dhe aq të sëmurë duke i krahasuar me të tjerët, nuk reagojnë aspak në trajtimin psikoterapeutik ose reagojnë pjesërisht, ndonëse të gjithë ata i trajton i njëjti terapeut, i zoti dhe i mbushur me dashuri?

Ka dhe shumë pyetje të tjera, të cilat me qëllim nuk janë përfshirë, kur kemi shkruar për dashurinë. Kur e dashura ime qëndron para meje e zhveshur, e hapur ndaj shikimit tim, mua më dridhëron ndjenja e frikës dhe e respektit. Për se? Nëse seksi nuk është asgjë tjetër, përveç instinktit, përse unë nuk ndihem i "eksituar" apo i "uritur"? Një uri e tillë e rëndomtë do të ishte shumë e mjaftueshme për vazhdimin e llojit. Për se kam frikë dhe respekt? Për se seksi duhet të jetë i mpleksur me respektin? Ç'është ajo që e përcakton bukurinë e njeriut? E kam nënvizuar më parë që objekti i dashurisë së vërtetë duhet të jetë njeriu, sepse vetëm njerëzit kanë aftësinë e ngritjes shpirtërore. Por ç'ndodh me krijimet më të mira

të mjeshtrit të drurit? Apo me skulpturat më të mira të madonave të Mesjetës? Ç'ndodh me statujën prej bronzi të kalorësit grek në Delfi? A thua këto objekte jo të gjalla nuk i kanë dashur krijuesit e tyre dhe se dashuria e tyre nuk është në një mënyrë, po e njëjta me dashuritë e krijesave të gjalla? Ç'ndodh me bukuritë natyrore, me natyrën, të cilën ndonjëherë e quajmë mrekulli? Dhe pse në prani të bukurisë dhe të gëzimit, shpesh reagojmë në mënyrë paradoksale dhe të habitur, me dhimbje e lot? Si ndodh që një muzikë na trondit? Pse më lotojnë sytë kur djali im gjashtëvjeçar, natën e parë të daljes sime nga spitali, afrohet te unë dhe fillon të më fërkojë kokën?

Është e qartë që ekzistojnë dimensionet e dashurisë, për të cilat nuk kemi folur, dhe që është e vështirë të kuptohen. Nuk mendoj se shkenca e sociologjisë mund t'iu përgjigjet të gjitha pyetjeve në lidhje me aspektet e tjera të dashurisë. Sociologjia, me njohuritë e saj për kufijtë e Egos, mund të na ndihmojë, por shumë pak. Ata që dinë më tepër për këtë, janë studiuesit e misterit. Prandaj duhet patjetër t'iu kthehemi atyre dhe fesë, që të arrijmë të kuptojmë thelbin e këtyre sendeve.

Ky problem duhet të fokusohet në dukurinë e mëshirës së perëndisë dhe në rolin që bartojnë në këtë proces. Koncepti i mëshirës së perëndisë gjendet në teologji, por është i huaj për shkencën, përfshirë këtu dhe psikoterapinë. Ndërsa unë besoj, që dukuria e mëshirës së perëndisë do të plotësohet në mënyrë thelbësore, nga të kuptuarit e procesit të ngritjes (pjekurisë) së krijesave njerëzore. Ajo që pason*), besoj, do të paraqesë një kontribut të zgjerimit të ngadalshëm të bashkëpunimit ndërmjet fesë dhe shkencës së psikologjisë.*

* Në pjesën e tretë dhe të katërt të këtij libri, në botimin origjinal, trajtohen probleme të marrëdhënieve ndërmjet fesë dhe shkencës psikologjike. Meqenëse dy pjesët e para të librit kanë më tepër karakter praktik dhe janë më të afërta e më ndikim më të drejtpërdrejt te lexuesi, ne menduam t'i botojmë më vete. (L.A)

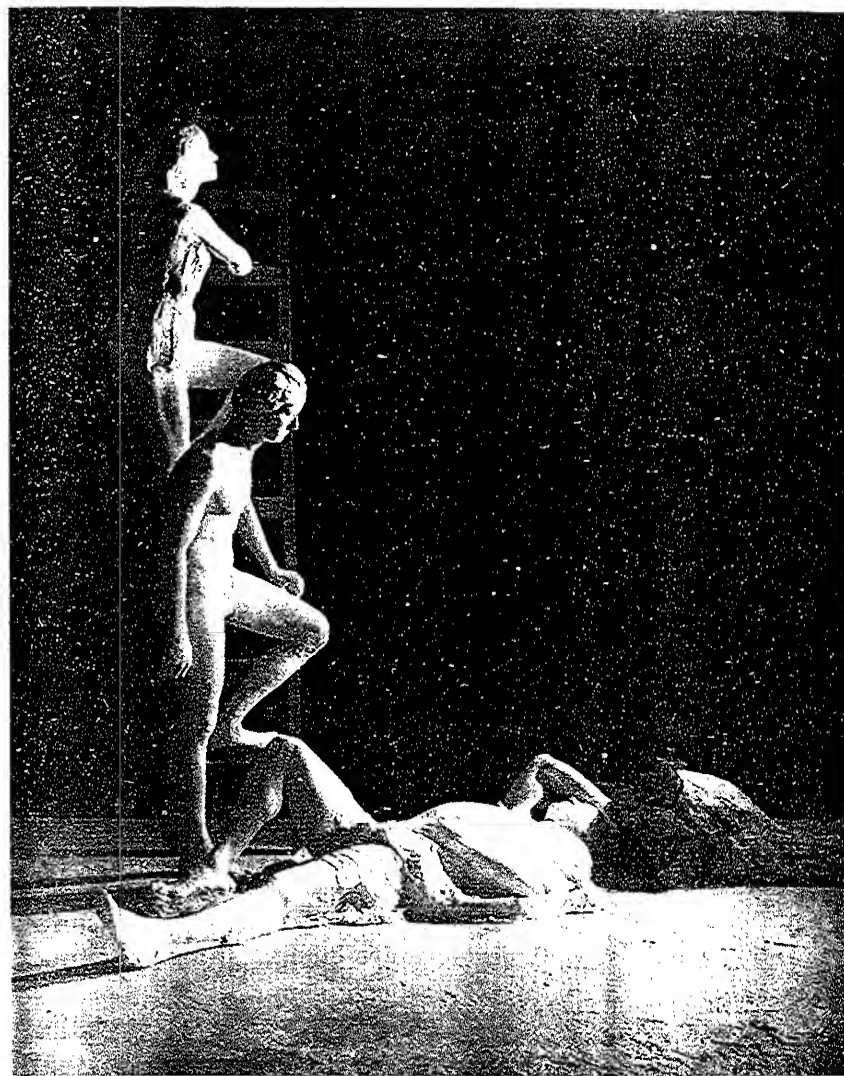


Pjesa II

Në kohën kur përgatisja pjesën e dytë të librit, kam pasur fat të marr shumë letra nga lexuesit e pjesës së parë të librit: "Rrugë në të cilën rrallë shkohet". Ato ishin letra jo të zakonshme. Të gjitha ishin me mendime të qarta dhe të mençura, të mbushura plot dashuri. Disa shprehnin respekt, disa të tjera sillnin dhe dhurata plotësuese: poezi, citate të vlefshme të disa autorëve, pjesë të mençura dhe rrëfime personale. Këto letra ma kanë plotësuar jetën. Më është bërë e qartë që ekziston një rrjet i tërë lexuesish, shumë më i madh se sa kam guxuar ndonjëherë ta mendoj; njerëz nga tërë rruzulli tokësor, të cilët shkojnë qetë dhe pa zhurmë drejt rrugës së ngritjes shpirtërore. Ata më falenderonin që iu kam zvogëluar ndjenjën e vetmisë. Dhe unë i falenderoj për shërbim të njëjtë.

Scott Peck

Ngritja dhe religjioni



Botëkuptimi ndaj botës dhe religjioni*)

Kur krijesat njerëzore rriten me disiplinë, dashuri dhe përvojë jetësore, të kuptuarit e jetës dhe vendi i tyre në botë ridimensionohet dukshëm. E kundërta, kur njerëzit nuk rriten me disiplinë, dashuri dhe përvojë jetësore, atëherë të kuptuarit e tyre mbetet në vend. Prandaj, në mes anëtarëve të llojit njerëzor ekziston një larmi mjaft e madhe në drejtim të të kuptuarit të jetës. Pikërisht ky është religjioni (besimi) i secilit prej nesh.

Meqenëse të gjithë njerëzit kanë mënyrën e tyre të vështrimit të jetës, pavarësisht se sa të kufizuar, primitivë ose jo të saktë janë, do të thotë se secili prej nesh ka religjionin e tij.

Ekziston prirja për ta përcaktuar apo përkufizuar mjaft ngushtë religjionin. Për atë njeri, i cili nuk shkon në kishë apo nuk beson te Zoti, ne themi: “Ai nuk është religjioz (besimtar).” Madje kam dëgjuar njerëz të ditur duke u shprehur: “Budizmi në të vërtetë nuk është religjion”, apo “Unitaristët e kanë larguar religjionin nga besimi i tyre”, apo “Misticizmi më tepër është filozofi se sa religjion”. Rëndom kemi prirje që religjionin ta shohim më tepër si diçka monolite, një tërësi të ndërlikuar, dhe më pas, për shkak të konceptit të thjeshtë, ndihemi shumë të habitur kur njerëz krejtësisht të ndryshëm, e quajnë veten si religjiozë të krishterë apo izraelitë (çifutë) etj. Po ashtu habitemi kur një ateist e ka shumë më të zhvilluar ndjenjën ndaj moralit krishter, se sa katolikët, të cilët në mënyrë rutinore marrin pjesë gjithnjë në meshë.

Religjioni nuk ka të bëjë thjesht me besimin te

*Religjion (term nga lat. religio, religare – lidh, me lidh, pra një lidhje midis njerëzve) besim; vetëdije; sistem besimesh që kanë në bazë ndjenjën e hyjnës (të së shenjtës) dhe që lidhin në një bashkësi të vetme morale të gjithë ata që marrin pjesë në të.

Termin “religjion” nuk e kemi zëvendësuar me fjalën “besim”, duke e ruajtur të tillë si një term filozofik (shën. i përkthyesit)

Perëndia, me ndonjë praktikë rituale apo anëtarësim në ndonjë grup adhuruesish.

Duke u nisur nga kjo psikoterapeutët e tjerë kanë zbuluar se ata i përkushtojnë shumë pak kujdes, ndonjë herë aspak, botës së pacientëve të tyre. Nëse pacientët e tyre nuk e llogaritin veten e tyre si religjiozë, d. m.th. nuk besojnë te Perëndia dhe nuk janë idhtarë të kishës, atëherë dhe për terapeutët e tyre këta pacientë nuk kanë nevojë për kërkime të mëtejshme në këtë fushë. Mirëpo, është fakt, që të gjithë ne kemi ide apo besime, të cilat mund të jenë fikse, por mund të jenë dhe më të tolerueshme ndaj asaj se çka është natyra thelbësore e botës. Disa të tilla janë: A e përjetojnë pacientët universin si një gjë kaotike dhe të parëndësishme dhe, a iu duket e vetmja gjë e arsyeshme që të kapin të gjitha kënaqësitë e mundshme, kur iu jepet mundësia? A e përjetojnë ata botën si një vend ku i forti e gëlltit të dobti, ku të qenit i pamëshirshëm është gjëja më kryesore në jetë për mbijetesë? A e shohin ata botën si një vend të këndshëm, ku gjithnjë do të ndodhë diçka e bukur dhe ku nuk ka pse njerëzit të frikësohen për ardhmërinë e tyre? Apo e shohin atë si një vend i cili patjetër duhet t’iu sigurojë kushte për jetë, pa marrë parasysh se si mund të sillen? A e shohin ata botën si një univers të ligjeve të ashpra, ku do të jenë gjithnjë të gjobitur (të dënuar), sa herë largohen sado pak nga vija?

Këto e të tjera janë mënyra të të vështruarit të jetës nga njerëz të ndryshëm, pra religjioni (besimi) i secilit prej nesh.

Gjatë psikoterapisë shumica e terapeutëve do të përballen me botëkuptimet e pacientëve të tyre ndaj botës, mirëpo, nëse terapeuti mundohet t’i kuptojë ata, kjo do të ndodhë më herët, e jo më vonë. Është shumë me rëndësi që terapeuti ta dijë këtë, sepse pikëpamjet e pacientit ndaj botës janë pjesë e problemeve të tij; korrigjimi i botëkuptimit të tij për jetën lidhet

drejtpërsëdrejti me shërimin e tij. Prandaj gjithnjë iu them terapeutëve, të cilët mbikqyr: “Zbuloni religjionin e pacientit, bile edhe atëherë kur ai thotë se nuk është religjioz”.

Rëndom religjioni i njeriut apo të vështuarit e botës prej tij, madje dhe në rastet më të mira, vetëm pjesërisht është i vetëdijshëm. Pacientët shpesh janë të pavetëdijshëm ndaj asaj se si e vështrojnë botën; ndonjëherë ata mendojnë që në një mënyrë, janë religjiozë, ndërsa në të vërtetë merren me gjëra krejtësisht të tjera.

Stjuarti, një inxhinier industrialist i sukseshëm, ra në depresion në moshën 50 vjeçare. Ndonëse kishte arritur suksese në punë dhe ishte një bashkëshort e baba ideal, ai ndihej i pavlefshëm dhe i keq. “Bota do të ishte më e bukur sikur unë të isha i vdekur”- thoshte. Dhe me të vërtetë, Stjuarti e mendonte vazhdimisht këtë, madje dy herë ishte munduar të bënte vetëvrasje. Asnjëfarë bindjeje realiste nuk mund të largonte imazhin e tij joreal, të shtrembëruar. Përveçse kishte simptoma të thella depressive, si pagjumësia dhe tronditja, Stjuarti e gëlltiste me shumë vështirësi ushqimin. “Nuk është problemi se ushqimi nuk më shijon”, - thoshte ai - por kam ndjenjën sikur maja e thikës më qëndron në fyt dhe nuk më lejon të ha, përveçse të gëlltis lëngje. Ekzaminimet me rrezet speciale Rontgen nuk kishin zbuluar asnjë shkaktar fizik të Stjuarti. Gjatë terapisë zbulova se ai ishte i prerë në raport me religjionin. “Unë jam ateist, qartë dhe thjesht. Unë jam shkencëtar. Të vetmet gjëra të cilat besoj janë ato që mund t’i shoh dhe t’i prek. Për mua do të ishte shumë më mirë të besoja në Perëndinë plot dashuri, por sinqerisht, nuk mundem të tres gjepura të tilla. Nga këto kam patur boll kur kam qenë fëmijë, dhe ndihem shumë i kënaqur që janë të tejkaluara”. Stjuarti ishte rritur në një bashkësi të vogël në Perëndim; ishte fëmija i një predikuesi të

ashpër fundamentalist dhe i një nëne po aq të ashpër fondamentaliste, dhe, me rastin e parë, kishte braktisur edhe kishën edhe shtëpinë.

Pas trajtimit disamujor, Stjuarti më tregoi këtë ëndërr që kishte parë në shtëpinë e fëmijërisë, në Minesota. “Si fëmijë akoma jetoj atje, por e di se në raport me sot, kanë kaluar shumë vjet. Kjo ëndërr është një ankth. Një njeri u fut në shtëpinë tonë. Donte të më priste qafën. Asnjëherë nuk e kisha parë atë, por për çudi e dija se ai ishte prindi i vajzës, me të cilën unë takohesha në shkollë të mesme. Kjo është e gjitha. Nuk ka përfundim. Thjesht, u zgjova i frikësuar. Unë e dija që ai njeri dëshironte të më vriste.”

E luta Stjuartin që të më tregonte gjithçka për njeriun e ëndrrës. “Me të vërtetë nuk kam çka t’ju tregoj më”, - më tha ai, - “asnjëherë nuk jam takuar me të. Unë vetëm disa herë e kam shoqëruar vajzën e tij duke e përcjellë pas meshës në shtëpi; këto nuk kanë qenë takime të vërteta. Vetëm njëherë kur e përcolla, e putha te një kaçubë.” Këtu Stjuarti qesh me ironi dhe vazhdoi: “Në ëndërr kisha ndjenjën që asnjëherë nuk e kisha takuar babain e saj, por e dija se kush ishte. Në të vërtetë vetëm sa e kam parë nga larg. Ishte shefi i stacionit. Ndonjëherë shkoja në stacion që të vështroja trenat dhe atëherë e shikoja dhe atë”.

Diçka më erdhi në mendje. Edhe unë kur isha fëmijë, gjatë pasditeve verore i kam vështuar trenat. Gjithçka ndodhte te stacioni, kurse shefi i stacionit ishte regjisor i ngjarjeve. Ai e dinte largësinë e vendeve nga vinin trenat e mëdhenj deri te qyteti ynë i vogël, po kështu i dinte dhe qytetet e mëdha, ku ata shkonin. E dinte se cili tren do të ndalonte dhe cili do të kalonte me shpejtësi të madhe, duke dridhur tokën. Punonte me ndërprerësat dhe sinjalet. Pranonte dhe dërgonte postën, ndërsa kur nuk merrej me këto gjëra të mrekullueshme, kishte punë akoma më të bukura për të bërë, dërgonte sinjale

magjike në tërë botën, duke shtypur me gishtin e vogël në tastaturë.

“Stjuart, - iu drejtova - më thatë që jeni ateist dhe ju besoj. Një pjesë e mendjes suaj beson se nuk ka Perëndi, por mendoj që ekziston dhe pjesa tjetër e mendjes, që beson se Perëndia ekziston. Një Perëndi e rrezikshme dhe e gatshme që të ta presë ty fytyrën”.

Parashikimi im ishte i saktë. Dalëngadalë, duke bashkëpunuar, me hamendje, duke luftuar kundër rezistencës së vet, Stjuarti filloi të njohë te vetja besimin e keq: bindjen, se përmbi ateizmin e tij që kontrollonte botën, ekzistonte forca e keqe, ajo forcë që mund t’ia priste fytyrën, duke e dënuar për shkak të “mëkateve”, të një incidenti aq të vogël seksual, siç ishte puthja me vajzën e shefit të stacionit. Kjo çoi në qartësimin që (ndërmjet shkaqeve të tjera) shkaku i depresionit të Stjuartit ishte nënshtrimi i vetë atij ndaj besimit për Perëndinë e keqe, dhe ndaj veprimit që me prerjen e fytyrës së vet, në mënyrë figurative, ai dëshironte t’ia hiqte këtë mundësi Perëndisë.

Nga doli ky botëkuptim i Stjuartit për Perëndinë e keqe, për botën e keqe? Si zhvillohet religjioni te njerëzit? Çka përcakton pikëpamja personale e njeriut ndaj botës. Ekzistojnë një sërë përcaktimesh, por ky libër nuk do të futet në thellësinë e studimit të tyre. Por siç duket, faktor thelbësor për zhvillimin e religjionit te shumica e njerëzve, është kultura e tyre. Nëse jemi evropianë, besojmë që Krishti ka qenë i bardhë, nëse jemi afrikanë mendojmë se Krishti ka qenë i zi. Nëse njeriu është indian, i lindur dhe i rritur në Benaresë apo Bombeji, me siguri do të bëhet anëtar i religjionit të hindusve dhe do të ketë pikëpamje pesimiste ndaj botës. Nëse njeriu është amerikan, i lindur dhe i rritur në Indiana, më parë do të jetë pjesëtar i religjionit të krishterë, se sa i atij hindus dhe do të ketë pikëpamje optimiste për jetën. Ne kemi prirje të besojmë atë çka

njerëzit rreth nesh besojnë dhe e pranojmë si të vërtetë, atë që na tregojnë këta njerëz për natyrën e botës, gjatë kohës kur formohemi si personalitet.

Mirëpo më tepër se e dukshme (përveç psikoterapeutit) është fakti që pjesa më kryesore e kulturës sonë, është familja jonë. Kultura më thelbësore në të cilën ne zhvillohemi është kultura e familjes sonë, kurse prindërit tanë janë “liderët kulturorë”. Por aspektet më të rëndësishme të kësaj kulture nuk janë ato çka prindërit tanë na flasin ne për Perëndinë dhe për natyrën e sendeve, por sjellja e tyre ndaj të tjerëve, ndaj vëllezërve dhe motrave tona, dhe mbi të gjitha, ndaj nesh. Me fjalë të tjera, ajo që mësojmë për natyrën e botës deri sa rritemi, varet drejtpërdrejt nga natyra e vërtetë e përvojës sonë në mikrokozmosin e familjes. Për këndvështrimin tonë ndaj botës nuk është aq e rëndësishme se çka na thonë prindërit, se sa ajo botë e vetme që ata e krijojnë me sjelljen e tyre.

“Jam në një mendje me ju, që tek unë ka hedhur rrënjë ideja për Perëndinë kasape, - më tha Stjuarti, - mirëpo nga më vjen kjo? Prindërit e mi në mënyrë absolute kanë besuar në Perëndi; gjithmonë vetëm për atë më kanë folur, kurse Perëndia e tyre ishte Perëndi dashurie: Krishti ne na do. Perëndia neve na do. Ne e duam Perëndinë dhe Krishtin, ...dashuri, dashuri, vetëm për këtë kam dëgjuar”.

“A keni patur fëmijëri të lumtur? - e pyeta. Stjuarti më shikonte i çuditur. Hiqeni se nuk e kuptoni? Ju e dini se jo. E dini që ka qenë e mjerueshme”.

“Me të vërtetë ka qenë e mjerueshme?”

“E dini edhe atë. E dini si ka qenë. Gjithmonë më kanë rrahur me rrip, fshesë, gjithçka që iu binte në dorë. Çfarëdo që të bëja, shpërblehesha me grushta. Një e rrahur në ditë, a do t’ju ndihmonte juve të rriteshit i shëndetshëm dhe prej jush të formohej një i krishter i mirë ?!”.

“A janë përpjekur ndonjëherë që t’ju mbysin apo t’ju presin qafën?”

“Jo, por jam i sigurt se do të bënin, po të mos isha aq i kujdesshëm”.

Kam pasur dhe pacientë të tjerë me koncept të tillë për Perëndinë dhe ide të zymta e trishtuese ndaj natyrës së ekzistencës. Më habit fakti që nuk ka më Perëndi - fantazma në trurin e njerëzve. Në pjesën e këtij libri është thënë që në fëmijërinë e secilit, prindërit janë figura të ngjashme me Perënditë dhe mënyra se si ata sillen, patjetër duhet të jetë mënyrë e universit në tërësi. Ideja jonë e parë (shpesh e vetme) për natyrën e Perëndisë është një ndërthurje e thjeshtë e natyrës së prindërve tanë, përzierje karakteresh të baballarëve dhe të nënave apo të atyre që e luajnë këtë rol. Nëse kemi prindër të cilët na duan dhe na falin, sigurisht do të besojmë në Perëndinë, i cili na do dhe na fal; po kështu në jetën tonë të moshuar do të gjejmë një vend në një botë të lumtur, siç ka qenë fëmijëria jonë. Nëse prindërit tanë kanë qenë të ashpër, të prirur ndaj dënimeve, sigurisht ne do të rritemi me konceptin për Perëndinë e ashpër dhe të çuditshme, e cila vetëm të dënon. Nëse prindërit nuk janë kujdesur për ne, universin do ta përjetojmë si një vend, ku nuk ka kujdes për njeriun.

Fakti që religjioni njerëzor apo të vështruarit e botës kryesisht është i mbizotëruar nga përvoja fëmimore, na ballafaqon ne me problemin qendror, që lidhet me religjionin dhe realitetin. Ky është problem i mikrokozmosit dhe i makrokozmosit. Të vështruarit e botës nga Stjuartit, si një vend i rrezikshëm ku atij mund t’ia prisnin fytyrën, nëse nuk ishte i kujdesshëm, ka qenë realiteti i vetëm në terminologjinë mikrokozmiqe të familjes së tij në fëmijëri.

Mirëpo nuk janë të gjithë prindërit të këqinj, as janë të gjithë të rriturit të këqinj. Në botë në përgjithësi, në

makrokozmos, ka shumë lloje të ndryshme prindërisht, njerëzish, shoqërisht dhe kulturash. Që të zhvillojmë religjionin apo të vështruarit e botës, i cili është real, domethënë që argumenton të vërtetën, kozmosin dhe rolin tonë në të, duhet patjetër që çdo herë të evidentojmë dhe të zgjerojmë të kuptuarit tonë, me qëllim që t’i bashkangjitem atij njohuritë tona të reja në lidhje me botën e gjerë.

Gjithmonë duhet të zgjerojmë kornizat e referencave tona. Këtu merremi me problemet e të shënuarit dhe të transmetimit, të cilat i kemi punuar në pjesën e parë. Harta e realitetit të Stjuartit ka qenë e saktë për mikrokozmosin e prindërve të tij, por ai këtë hartë e ka projektuar në botën e të rriturve, ku ajo ka qenë tmerrësisht e thjeshtë, dhe për këtë jo e saktë.

Religjioni i shumicës së të rriturve deri në një masë është produkt i transmetimit. Shumica prej nesh operon me një diapazon të ngushtë referencash në krahasim me atë që janë mundësitë tona, të cilat lidhen me ndikimin e kulturës sonë të veçantë, të prindërve tanë të veçantë dhe të përvojës sonë të vetme nga fëmijëria jonë. Prandaj nuk është çudi pse bota e njerëzve është plot me konflikte. Kemi situata në të cilat njerëzit janë të detyruar të punojnë njëri me tjetrin; ata kanë pikëpamje të ndryshme ndaj natyrës së realitetit dhe secili mendon që të vështruarit e vet është pozitiv, sepse bazohet në mikrokozmosin e përvojës personale. Dhe akoma më keq, shumica prej nesh nuk është as e vetëdijshme për vështrimin e vet ndaj botës, dhe aq më pak, për përvojën e vetme prej së cilës është krijuar ky vështrim.

Brajant Vexh, psikiatër i specializuar në fushën e lidhjeve ndërkombëtare, ka analizuar bisedat ndërmjet SHBA dhe BRSS dhe ka mundur të skicojë një numër të paragjykimeve thelbësore mbi natyrën e krisesave njerëzore, të shoqërisë dhe botës që përfaqësojnë këto shtete. Mentaliteti amerikan dallohet në mënyrë të

jashtëzakonshme nga mentaliteti rus. Këto paragjykime kanë diktuar sjelljen e të dy bashkëbiseduesve; si rezultat i mungesës së njohjes së mentaliteteve të ndryshme sjellja e bashkëbiseduesve rusë, amerikanëve iu është dukur ose e marrë ose një keqe e pashmangshme. Të njëjtën gjë kanë menduar rusët për amerikanët.

Shumica prej nesh është me të vërtetë, si ata tre të verbërit e gojëdhënës, të cilët preknin me dorë vetëm një pjesë të veçantë të elefantit, kurse secili besonte se e njihje krejt fizikun e kafshës. E njëjta gjë ndodh me ne, që luftojmë kundër vështrimeve të ndryshme mikrokozme të botës, duke menduar se të gjitha luftërat janë të shenjta.

Religjioni i shkencës

Ngritja shpirtërore është udhëtim nga mikrokozmosi në makrokozmos. Në fazat e hershme ky është udhëtimi i të kuptuarit dhe jo i besimit. Që të ikim nga mikrokozmosi i përvojave tona të hershme dhe që të çlirohemi nga trasmetimi, patjetër duhet të MËSOJMË. Patjetër duhet të rritim vazhdimisht mbretërinë tonë të dijes dhe të zgjerojmë fushat e vizioneve nëpërmjet asimilimit gradual dhe pranimit të informacioneve të reja.

Procesi i ngritjes së njohurive është tema kryesore e këtij libri. Në pjesën I dashuria është përkufizuar si zgjerim, përkatësisht zgjerim i vetvetes; atje kemi prekur që në rrezikun e dashurisë bën pjesë dhe rreziku i futjes në të panjohurat e përvojës së re. Në fund të pjesës I që flet për disiplinën, kemi vërejtur që të mësuarit e diçkaje të re kërkon tolerim ndaj qenies së vjetër dhe vdekje të njohurive të tejkaluara. Që të zgjerojmë vizionin tonë, patjetër duhet të jemi të gatshëm që të flakim vizionin tonë të ngushtë. Më lehtë është t'i

biesh rrugës më të shkurtër; më lehtë është të ngelesh aty ku je, të shfrytëzosh hartën e njëjtë mikrokozme dhe të mos vuash për shkak të shkatërrimit të ideve të tua. Rruga e ngritjes shpirtërore, ndërkaq, qëndron në anën e kundërt. Po të fillojmë të mos besojmë më në atë çka kemi besuar deri tani; në mënyrë aktive do të kërkojmë të rrezikshmen dhe të panjohurën; qëllimisht do të sprovojmë vlerat e krejt asaj se si e kemi trajtuar më të afërmin (të dashurin).

Rrugica kah shenjtëria të çon deri tek vënia në pikëpyetje e GJITHÇKA-së.

Fillojmë me shkencën. Fillojmë me zëvendësimin e religjionit të prindërve tanë me religjionin e shkencës. Jemi të detyruar të rebelohemi dhe të shmangim (largojmë) religjionin e prindërve tanë, sepse të vështruarit e tyre është më i ngushtë se ai yni; për këtë ne shfrytëzojmë përvojën tonë personale si persona të rritur si dhe përvojën e gjeneratave të historisë njerëzore. Nuk ekziston religjion statik i mirë. Që të jetë vital, religjioni ynë patjetër duhet të jetë krejtësisht personal, i farkuar në flakën e dyshimeve dhe të pyetjeve tona, i krijuar në sprovat e vështira të përvojave realiste vetanake. Siç thotë teologu Alen Xhons:

“Një nga problemet tona është që një numër jashtëzakonisht i vogël prej nesh ka zhvilluar jetë vetanake të qartë. Gjithçka që ka lidhje me ne, na duket sekondare, madje dhe emocionet tona. Në të shumtën e rasteve më tepër mbështetemi në informacione të dorës së dytë, që të funksionojmë. Besojmë në atë që na thotë mjeku, shkencëtari, bujku. Nuk më pëlqen kjo. Jemi të detyruar të pranojmë në mënyrë pasive që ata kanë njohuri vitale të të jetuarit, të cilat nuk i njohim. Pa informacione të dorës së dytë si ato që kanë të bëjnë me gjendjen e veshkëve të mia, efektin e kolesterolit apo se si rriten zogjtë, unë mund të jetoj, mirëpo kur është

në pyetje domethënia, qëllimi i jetës sime dhe vdekja, informacionet e dorës së dytë nuk mjaftojnë.

Nuk mund të mbijetosh me besim të dorës së dytë në Perëndi të dorës së dytë. Patjetër duhet të ekzistojë fjala ime personale, mbijetesa ime, që unë të ndihem i gjallë. Për shëndetin tonë mendor dhe për ngritjen shpirtërore duhet të zhvillojmë religjionin tonë personal dhe jo të mbështetemi në religjionin e prindërve tanë. Mirëpo si qëndron puna me religjionin e shkencës? Shkenca është religjion apo një pikëpamje e ndërlikuar në botë me një numër të madh pikëpyetjesh të rëndësishme? Shumica prej tyre janë të tilla si: universi është i vërtetë dhe prandaj është objekt i rëndësishëm i studimit; për krijesat njerëzore është e rëndësishme të analizojmë universin; universi ka kuptim, d.m.th. ai ndjek ligjet dhe është i parashikueshëm. Mirëpo, krijesat njerëzore janë studiues të mjerë, që iu nënshtrohen besimeve boshe, paragjykimeve dhe tendencës së thellë të rrënjësuar, që shohin atë që dëshirojnë të shohin e jo atë që ekziston realisht. Prandaj, që të studiohet dhe të drejtëkuptohet, është e domosdoshme që krijesat njerëzore t'i nënshtrohen disiplinës së metodave shkencore.

Thelb i kësaj discipline është *përvoja*, kështu që nuk mund të llogaritim se dimë diçka, nëse me të vërtetë atë nuk e kemi provuar. Megjithatë disiplina e metodës shkencore fillon me përvojën, përvojën e thjeshtë, prapë se prapë nuk duhet t'i besohet. Që përvoja të provohet, ajo patjetër duhet të jetë në gjendje të përsëritet rëndom, në formë të eksperimentit. Aq më tepër përvoja patjetër duhet të jetë e provueshme, me qëllim që edhe njerëz të tjerë të përjetojnë të njëjtën përvojë në kushte të njëjta.

Fjalët kyç janë "realitet", "studim", "dijeni", "pabesueshmëri", "përvojë", "disiplinë" dhe ne të gjitha këto i përdorim. Shkenca është religjion i skepticizmit. Që të ikim nga mikrokozmosi i përvojave tona femërore,

nga mikrokozmosi i rrethit tonë, i dogmës së tij, nga gjysmë të vërtetat që na kanë treguar prindërit, patjetër duhet të jemi skeptikë ndaj asaj që mendojmë se kemi mësuar. Qëndrimi shkencor na mundëson, që përvojën tonë personale të mikrokozmosit ne ta transformojmë në përvojë personale të makrokozmosit. Do të fillojmë kështu në një farë mënyre, të ndihemi shkencëtarë.

Shumë pacientë të cilët kanë marrë tanimë qëndrim shkencor më kanë thënë: "Nuk jam religjioz. Nuk shkoj në kishë, nuk besoj në atë që më kanë folur kisha dhe prindërit. Nuk kam religjionin e prindërve. Mendoj që nuk jam shumë shpirtëror". Për ata është gjithmonë shokuese kur i pyes për faktin që pohojnë se nuk janë krijesa shpirtërore: "Ju jeni religjioz", - u them unë, - "Madje shumë! Çmoni të vërtetën, besoni në mundësinë e ngritjes suaj dhe të përparimit, në mundësinë e progresit shpirtëror. Religjioni juaj është i fortë dhe ju jeni të gatshëm të duroni vuajtjet provokuese dhe agoninë e mosmësimit. Ju merrni në sy rrezikun e terapisë, dhe krejt këtë e bëni për shkak të religjionit. Nuk mund të thoni se jeni më pak shpirtëror nga prindërit tuaj, përkundrazi mendoj se ju keni evoluar shpirtërisht mbi ta. Kërcimi juaj shpirtëror është më i lartë se i tyre, për shkak se ata nuk kanë qenë aq të fortë, sa gjërat t'i sjellin deri në dyshim".

Karakter i ndërkombëtar i shkencës tregon që shkenca paraqet përparim, një kërcim evolutiv, i cili është superior ndaj numrit të madh të vështrimeve të tjera për botën. Flasim për bashkësinë shkencore në mbarë botën. Ajo me të vërtetë i afrohet bashkësisë reale dhe në vetvete është shumë më e afërt se sa Kisha Katolike, e cila për nga afrimiteti i anëtarëve të vet ndoshta është më afër vëllazërisë internacionale. Shkencëtarët e të gjitha vendeve ~~mund~~ të mirëkuptohen njëri me tjetrin, madje shumë më mirë se sa shumica prej nesh. Deri në një shkallë, ata kanë qenë të hapur në mikrokozmosin e

kulturës së tyre. Deri në një shkallë të caktuar, ata janë bërë të shkathët.

Po ama deri në një shkallë. Qëndrimi i një shkencëtari ndaj realitetit për Perëndinë është po aq fanatik, sa dhe qëndrimi i thjeshtë i bujkut, i cili ndjek verbërisht besimin e prindërve të vet. Për të nuk është i lehtë të vështruarit vetjak i Perëndisë.

Kur vështrojmë me skepticizëm fenomenin e të besuarit në Perëndi, nuk nisemi nga ndjenjat. Realisht shohim dogmatizëm, kurse pas dogmatizmit shohim luftëra, inkuizicione, shpërngulje dhe gjejmë hipokrizi. Njerëzit, të cilët urdhërojnë nën emrin e vëllazërisë, vrasin njerëz të tjerë në emër të besimit, mbushin xhepat e tyre në llogari të të tjerëve dhe praktikojnë çdo lloj dhune.

Shohim shumicën e ritualeve të çuditshme dhe të personazheve të tyre. Ajo Perëndi është grua me gjashtë duar dhe gjashtë këmbë. Ky është një njeri i cili rri ulur në fron. Më tej një elefant. Ai atje është thelb i asgjësë; Panteoni; Perënditë e shtëpive; të Bashkimit, etj. Shohim padituri, besim në boshllëk, ashpërsi. Rrugica e të besuarit në Perëndi duket jashtëzakonisht e mjerë. Ndonjëherë njeriu mendon se njerëzimi do të përparonte më mirë, po të mos kishte besim në Perëndi dhe se Perëndia nuk është vetëm dhuratë në qiell që do të vijë një ditë, por është dhe një dhuratë jashtëzakonisht helmuese.

Atëhere do të ishte e arsyeshme të arrijmë në përfundimin që Perëndia është iluzion në mendjet e njerëzve, iluzion shkatërrimtar, dhe të besuarit në Perëndi është formë e përbashkët e psikopatologjisë njerëzore, të cilën duhet ta mjekojmë.

Kështu arritëm deri te pyetja: A thua të besuarit në Perëndi është sëmundje? A është kjo manifestim i transmetimit, koncept i prindërve tanë, të cilin e kemi thithur nga mikrokozmosi dhe në mënyrë jo të

përshtatshme e kemi projektuar në makrokozmos? Apo, vështruar ndryshe, a thua që një besim i tillë është formë primitive ose besim femënor, nga i cili do të rritemi dhe do të kërkojmë nivele më të larta të vetëdijes dhe të ngritjes? Nëse dëshirojmë që të pozicionohemi shkencërisht dhe t'i përgjigjemi kësaj pyetjeje kryesore, duhet t'i kthehemi realitetit dhe fakteve të tij. Ç'ka ndodhur me besimin e njeriut në Perëndi, ndërsa ai ngrihet nëpërmjet procesit psikoterapeutik?

Rasti i Ketit

Keti ishte krijesa më e frikësuar që kisha parë ndonjëherë. Kur e takova për herë të parë, rrinte e ulur në dysheme në një cep, duke bëlbëzuar sikur këndonte. Më shikonte se si e vështroja dhe sytë iu hapën nga tërbimi. Vajtonte dhe tërhiqej nga cepi dhe gjithmonë mbështetej pas murit, sikur kishte frikë prej meje. I thashë: “Keti, unë jam psikoterapeut. Nuk do të të lëndoj”. U ula në karrike pak më larg saj dhe prisja. Edhe një minutë pati ankthe, pastaj u lëshua dhe filloi të qante pa shpresa. Pas një kohe pushoi së qari dhe përsëri filloi sikur këndonte. E pyeta se çfarë nuk ishte në rregull me të. “Do të vdes”, përshpëriste duke mos e ndërprerë këngën. Asgjë nuk donte të më tregonte. Çdo pesë minuta pushonte, siç dukej ishte tepër e lodhur dhe pastaj vazhdonte përsëri. Në të gjitha pyetjet përgjigjej me “do të vdes” duke mos e ndërprerë ritmin e këngës. Dukej sikur do të pengonte vdekjen duke kënduar, dhe prandaj nuk i lejonte vetes as pushim, as gjumë.

Prej burrit të saj kisha kuptuar një minimum arsyesh. Hauardi, një polic i ri, ishte martuar me Ketin kur ajo ishte njëzetë vjeç. Kishin dy vjet martuar. Në bashkëshortësi nuk kishin patur probleme dhe Keti ishte shumë e afërt me prindërit. Asnjëherë më parë nuk

kishte patur probleme psikiatrike. Sëmundja e saj ishte befas. Atë mëngjes ishte ndjerë shkëlqyeshëm. E kishte përcjellë të shoqin në punë. Dy orë më vonë, motra i kishte shkuar në shtëpi për ta takuar dhe e kishte gjetur në atë gjendje. E kishin dërguar menjëherë në spital. Jo, për Hauardin ajo nuk kishte patur sjellje të çuditshme kohët e fundit. Ndoshta vetëm diçka; katër muajt e fundit frikësohej të shkonte në vende publike. Që ta ndihmonte, Hauardi bënte pazarin, ndërsa ajo rrinte në makinë. Si dukej frikësohej edhe kur ngelte vetëm. Lutej shumë, por këtë ajo e bënte gjithmonë, që kur ai e njihte. Familja e saj ishte shumë fetare. Nëna e saj, së paku, dy herë në javë shkonte në meshë. Çuditërisht, Keti që kur u martua, filloi të mos shkonte më në meshë. Atij kjo i përgjigjej, por përsëri ajo vazhdonte të lutej. Shëndeti fizik? Oh, atë e kishte të shkëlqyer. Asnjëherë nuk kishte qenë në spital. Vetëm një herë i kishte rënë të fikët në një dasëm para disa viteve. Kontracepsioni? Përdorte tableta (pilula). Pritni një moment! Para një muaji i kishte thënë që nuk i përdorte më ato, pasi kishte lexuar se janë të rrezikshme. Ai për këtë nuk kishte menduar.

I dhashë Ketit një dozë të madhe qetësuesish dhe sedativë që të mund të flinte natën, por dy ditët në vazhdim sjellja e saj nuk ndryshoi. Këndonte pandërprerë, s'kishte asnjë mundësi komunikimi tjetër, përveç idesë se e priste vdekja e pashmangshme dhe një frikë marramendëse. Më në fund, ditën e katërt, i dhashë injeksion intravenozë. "Prej kësaj ampule do të jeni si në gjumë, Keti", i thashë, por nuk do të flini. As nuk do të vdisni. Ajo do t'ju mundësojë që të pushoni së kënduarit. Do të ndiheni tejet e qetësuar dhe do të mund të bisedoni me mua. Dëshiroj të më tregoni çfarë ka ndodhur atë mëngjes kur keni ardhur në spital".

"Asgjë nuk ka ndodhur", - u përgjigj Keti.

"E keni përcjellë burrin në punë?"

"Po. Pastaj kam shkuar në shtëpi. Më pas kam ndjerë se do të vdes".

"Keni bërë të njëjtën gjë, njëlloj si çdo mëngjes, kur e keni përcjellë burrin në punë?"

Keti përsëri filloi të këndojë.

"Pushoni së kënduari, Keti!, - e urdhërova. - Tani jeni fare e sigurt. Rehatohuni. Diçka ka qenë ndryshe, kur jeni kthyer për në shtëpi. Do të ma thoni se çfarë ka qenë ndryshe?"

"I kam rënë rrugës tjetër".

"Pse?"

"Kam shkuar rrugës, që kalon rreth shtëpisë së Billit".

"Kush është Billi?"

Keti përsëri filloi të këndojë.

"Mos vallë Billi ka qenë i dashuri juaj?"

"Ishte. Para se të martohesha".

"Ju mungon shumë Billi, apo jo?"

Keti klithi: "Oh Zot, vdiqa!".

"E keni parë Billin atë ditë?"

"Jo".

"Por, keni dëshiruar ta shihni?"

"Do të vdes", - u përgjigj Keti.

"Ndjeni se Perëndia do t'ju dënojë, sepse keni dëshiruar që ta shihni përsëri Billin?"

"Po."

Përsëri filloi të këndonte. E lashë të bëlbëzonte për afër dhjetë minuta, aq sa m'u desh të mendohesha. Më në fund i thashë:

"Keti, besoni që do të vdisni, sepse kujtoni që e dini ç'mendon Perëndia për ju?. Por gaboheni. Ju nuk e dini çfarë mendon Perëndia. Dini vetëm atë çka ju kanë thënë për Perëndinë, por shumë prej tyre nuk janë të sakta. Unë nuk di gjithçka për Perëndinë, por ama di më tepër nga ju, dhe më tepër se njerëzit që ju kanë folur për të. Për shembull, çdo ditë shoh burra dhe gra kështu si ju, të cilët dëshirojnë të tradhtojnë, disa dhe

janë të tillë, por Perëndia nuk i dënon. E di këtë, sepse ata vinë tek unë dhe më tregojnë. Dhe bëhen të lumtur, njëlloj si ju që do të lumturoheni. Prandaj do të fillojmë që të punojmë së bashku. Dhe ju do të kuptoni që nuk jeni person i keq; do të mësoni të vërtetën për veten dhe për jetën. Kurse tani flini. Kur të zgjoheni, nuk do të frikësoheni më nga vdekja. Nesër mund të bisedojmë së bashku për Perëndinë dhe për ju”.

Në mëngjes Ket i ndihej më mirë. Por akoma ishte e frikësuar dhe jo tërësisht e bindur që nuk do të vdiste. Ngadalë, çdo ditë ajo hapej duke e paraqitur tregimin e saj, pjesë-pjesë. Gjatë viteve të fundit në gjimnaz kishte patur marrëdhënie seksuale me Hauardin. Ai dëshironte që të martohej me të dhe ajo kishte pranuar. Dy vjet më vonë, në kurorizimin e mikut të saj, Billit, befas e kishte kuptuar që nuk dëshironte të martohej me Hauardin. I kishte rënë të fikët. Nga ky moment ndihej e hutuar në raport me Hauardin. Nuk e dinte a e dashuronte, por e ndjente që duhej shkuar deri në fund, sepse kishte gabuar që pati marrëdhënie seksuale para martesës me të, dhe ky mëkat do të rritej, nëse lidhja e tyre nuk kurorëzohej. Por përsëri nuk dëshironte fëmijë, së paku derisa të bindej se e dashuronte vërtet Hauardin. Kështu kishte filluar me tabletat (pilulat), edhe një mëkat tjetër për të. Nuk mund ta rrëfente këtë mëkat, prandaj ndihej e lehtësuar që nuk shkonte në meshë pas martesës. Kënaqej në seks me Hauardin, mirëpo, gati menjëherë pas kurorëzimit, ai kishte humbur interesin seksual ndaj saj. Ishte një bashkëshort ideal, “e furnizonte” me dhurata, sillej me respekt, punonte shumë dhe nuk lejonte që ajo të punësohej. Mirëpo ajo ishte e detyruar gati ta luste që ai të flinte me të, kurse seksi që e kishin çdo dy javë, ishte i pamjaftueshëm që të thyente mërzinë e saj. Ndarjen as që e mendonte; dhe ajo ishte një mëkat i paimagjinuar.

Kështu Ket i filloi të zhvillojë fantazinë për tradhti

seksuale. Ndoshta mendonte se do ta shmangte, nëse lutej më tepër, prandaj dhe filloi të lutej në mënyrë rituale, pesë minuta çdo ditë. Hauardi këtë e vërejti dhe e ngacmonte. Atëherë ajo vendosi që t’i fshihte lutjet e saj dhe lutej më gjatë kur ai ishte në punë, me qëllim që ta mbulonte atë kohë, kur ai ishte në shtëpi. Ishte e detyruar të lutej ose më shpesh, ose më shkurt. Vendosi për të dyja. Tani lutej çdo gjysmë ore, dhe më shpesh. Kur dilte jashtë, shikonte burrat. Kjo ia ngatërronte edhe më tepër punët. Filloi të frikësohej që të dilte pa Hauardin. Madje dhe kur ishte me të, ajo frikësohej nga vendet publike, ku mund të shihte burra. Mendonte se ndoshta më mirë do të ishte t’i kthehej kishës. Atëherë e kuptoi që, po ta bënte këtë, do të gabonte nëse nuk rrëfehej dhe nuk i pranonte priftit fantazinë e saj tradhtare. Këtë nuk mund ta bënte. Përsëri e dyfishoi shpejtësinë e lutjeve. Që t’ia letësonte punën vetes, zhvilloi një sistem ku një kapitull i kënduar zëvendësonte gati tërësisht lutjen specifike. Kështu u krijua këndimi (bëlbëzimi). Shumë shpejt; duke përkryer sistemin, mund të këndonte njëmijë lutje për pesë minuta. Sa kohë ishte e zënë me përkryerjen e të kënduarit, fantazitë e saj seksuale u larguan, mirëpo kur e zotëroi sistemin, ato iu kthyen akoma më të fuqishme. Filloi të mendonte se si t’i realizonte. Mendonte që të thërriste Billin, ish të dashurin, mendonte për baret ku mund të shkonte mbasdite. E tërbuar nga ndjesia e tmerrshme që mund ta bënte këtë gjë me të vërtetë, pushoi së marri pilula, duke shpresuar që frika nga shtatzania do ta ndihmonte që të harronte. Mirëpo dëshira rritej sa më shumë. Një pasdite filloi të masturbojë. Ishte e tmerruar. Ky ishte mëkat, ndoshta më i keqi nga të gjithë. Kishte dëgjuar për dushin e ftohtë, prandaj bëri një dush me ujë akull të ftohtë. Kjo e ndihmoi sa erdhi Hauardi në shtëpi, kurse të nesërmen gjithçka filloi nga fillimi.

Mëngjesin e fundit u lëshua. Pasi e përcolli Hauardin

në punë, shkoi drejt te shtëpia e Billit. Parkoi para shtëpisë dhe po priste. Nuk ndodhi asgjë, dukej se nuk kishte njeri në shtëpi. Pastaj doli nga makina dhe u lakua duke marrë një pozicion provokues. “Të lutem”, - thoshte me vete, - “të lutem, le të më shohë Billi, të lutem, të më vërej”. Por asgjë nuk ndodhte. “Të lutem, le të më shohë dikush, kushdo qoftë. Patjetër me dikë duhet të shkoj në shtrat. Oh, Zot, unë jam lavire. Unë jam lavire babiloni. Oh, Zot, më vra, patjetër të vdes!”. U fut në makinë dhe iku në shtëpi. Mori një brisk dhe deshi të priste damarët. Nuk mundi ta bëjë këtë, por Perëndia kishte mundur. Perëndia këtë do t’ia bënte. Perëndia do t’i jepte atë që meritonte. Ajo të gjithave do t’iu japë fund, dhe asaj gjithashtu. Le të fillojë. “O Zot, sa frikësohem. Të lutem shpejto, sa frikë që kam! Filloi të këndojë duke pritur. Dhe në këtë gjendje e gjeti e motra.

Këtë tregim në tërësi e kam kuptuar mbas punës së mundimshme disa mujore. Shumica e kësaj pune ishte e koncentruar në konceptin e mëkatit. Ku e kishte mësuar Ketit, që masturbimi ishte mëkat? Kush i kishte thënë që ai është mëkat? Ai, që ia kishte thënë, a e dinte vetë që ky ishte mëkat? Çfarë e bën masturbimin të mëkatshëm? Pse tradhtia është mëkat? Çfarë është mëkati? Dhe kështu me radhë.

Nuk njoh ndonjë profesion më nxitës dhe më të privilegjuar se psikoterapia, mirëpo ndonjëherë ajo mund të jetë dhe shumë e mërzitshme, kur qëndrimet ndaj jetës analizohen në mënyrë metodike një pas një, në të gjitha veçoritë. Shpesh një provokim i tillë është pjesërisht i suksesshëm, bile dhe para se të kompletohet tregimi në tërësi. Për shembull, Keti ka mundur të më tregojë shumë nga këto detaje, siç janë fantazitë e saj dhe masturbimi, para se të fillonte vetë të analizonte kuptimin e këtyre ndjesive të mëkatit dhe të konceptit të vet ndaj aktit të mëkatit. Që ta sjellë këtë në pikëpyetje, i është

dashur që të sjellë në pikëpyetje vlerën, autoritetin dhe mençurinë e kishës katolike në tërësi apo së paku, të asaj kishe me të cilën ajo ka patur kontakte. Njeriu nuk e provokon kishën katolike me mendjelehtësi. Kjo ndodhi dhe në rastin e Ketit. Ajo mundi ta bëjë këtë, sepse të unë gjeti një mbështetës shumë të fortë dhe dalëgadale filloi të besojë se me të vërtetë jam në anën e saj; se dëshiroj që singërisht ta ndihmoj dhe se nuk do ta udhëzoj të shkojë në një rrugë të keqe. Kjo aleancë terapeutike që kemi bërë unë dhe ajo është kusht i rëndësishëm për psikoterapi të suksesshme.

Keti doli nga spitali një javë mbas një injeksioni intravenoz, por pas katër muajsh trajtimi intensiv, ishte në gjendje të analizonte idetë e veta për mëkatin: “Mendoj që kisha katolike m’i kishte mbjellë tërë ato idera”. Kjo ishte pika nga ku filloi terapia e re, dhe ne arritëm te pyetjet: Si kishte ardhur deri atje sa të ndodhte kjo? Si kishte lejuar që ato ide t’i rrënjosen thellë? Si ishte e mundur që deri atë moment nuk kishte menduar ta vinte në pikëpyetje mendimin për kishën? “Mirëpo, mami më ka thënë që asnjëherë kishën mos ta vë në pikëpyetje”, - thoshte Keti. Kështu filluam të punojmë duke u ndalur në marrëdhëniet e Ketit me prindërit. Me babanë nuk kishte asnjëfarë raportesh. I ati ishte askushi që mund t’i drejtohej. Babai punonte dhe kjo ishte e tëra. Ai punonte dhe vetëm punonte, kurse kur vinte në shtëpi, e merrte gjumi në karrike duke pirë birrë. Përveç të premtëve në mbrëmje; atë ditë pinte birrë në restorant. E ëma drejtonte familjen. Vetë, pa kundërshtarë, pa provokues dhe opozitë; ajo i kishte të gjitha në duar. Ishte e dashur, por e fortë, jepte, por asnjëherë nuk dorëzohej. Gjithmonë e qetë dhe e qëndrueshme. “Atë mos guxo ta bësh, e dashur. Vajzat e mira nuk e bëjnë atë”. “Ti nuk dëshiron t’i veshësh ato këpucë, shpirt. Vogëlushet nga familjet e mira nuk mbajnë këpucë të tilla”. “Nuk është fjala se a dëshiron

ti që të shkosh në meshë, shpirt. Zoti dëshiron që ne të shkojmë atje". Dalëngadalë, Keti filloi të kuptojë se mbas forcës së kishës katolike, ishte forca mbizotëruese e të jëmës, personit aq të butë, por përsëri aq diktatore, sa Keti as që mendonte ta kundërshtonte.

Mirëpo, psikiatria rrallë herë shkon lehtë; gjashtë muaj pas largimit nga spitali, një mëngjes Hauardi më thirri që të më tregonte se Keti është mbyllur në banjë dhe përsëri këndon. Sipas këshillave të mia, ai e ka bindur që ajo të kthehet në spital, ku i prita unë. Keti ishte njëlloj e frikësuar si ditën e parë, kur e kam takuar. Përsëri Hauardi nuk e dinte pse ndodhte e gjithë kjo. E dërgova Ketin në dhomën e saj.

"Mos këndon më!, - e urdhërova. - Dhe më thuaj se çfarë ka ndodhur!".

"Nuk mundem".

"Po, mundesh, Keti".

Duke marrë frymë rëndë në mes dy bëlbëzimeve, Keti tha:

"Ndoshta do të mundem, nëse më jepni përsëri drogën e së vërtetës".

"Jo Keti", - u përgjigja. - Tani jeni mjaft e fortë që atë ta bëni vetë".

Ajo ofshante. Pastaj më shikoi dhe përsëri filloi të këndonte. Mirëpo në shikimin e saj zbulova hidhërim, gati dhe inat ndaj meje.

"Jeni e mërzitur me mua, - i thashë. E luhati kokën, duke vazhduar të këndonte. - "Keti, mund të paramendoj shumë arsye pse jeni e hidhëruar me mua, por nuk do ta di cila është tamam, nëse nuk më tregoni. Mund të ma thoni, mos u frikësoni!".

"Do të vdes!", - përshpëriti.

"Jo, Keti. Nuk do të vdisni, se jeni e hidhëruar me mua. Unë nuk do t'ju vras se jeni e inatosur me mua. Fundja mund të kesh dhe të drejtë...

"Ditët e mia janë të numëruara, - klithi Keti. Ditët e

mia janë të numëruara".

Në këto fjalë diçka më tingëllonte e çuditshme. Nuk ishin këto fjalët që prisja. Në një mënyrë ato ishin jo të natyrshme, por nuk dija se ç'të them, prandaj i përsëritja vazhdimisht të njëjtën gjë:

"Keti, unë ju dua, - i thashë. - Unë ju dua, dhe pse më urreni. Kështu është dashuria. Si t'ju dënoj ju, sepse më urreni, kur unë juve ju dua, madje dhe urrejtjen tuaj e gjithçka".

"Unë nuk ju urrej", - përshpëriti Keti.

Papritmas m'u bë e qartë në kokë:

"Ditët tuaja janë të numëruara, të numëruara në këtë botë. Kjo është ajo, apo jo, Keti! Respekto babanë dhe mamanë që të zgjaten ditët tuaja në këtë botë. Thënia e pestë e shenjtë. Respekto ose vdis. Kjo është ajo, apo jo?"

"E urrej", - përshpëriti Keti, dhe pastaj më me zë, e trimëruar nga zëri i vet, i tha fjalët prej të cilave frikësohej: "E urrej nënën time, e urrej. Asnjëherë nuk më ka mundësuar... asnjëherë nuk më ka mundësuar... asnjëherë nuk më ka dhënë MUA. Asnjëherë nuk më ka lejuar që unë të jem Unë. Më ka formuar në bazë të formës së vet. Ajo më ka rregulluar, rregulluar, rregulluar. Nuk ka lejuar që asnjë pjesë e imja të jetë Unë".

Në të vërtetë terapia e Ketit akoma ishte në fillim. Frika e përditshme e vërtetë akoma qëndronte para saj. Frika që të jetë ajo që me të vërtetë është, në një mijë mundësi të vogla. Fakti që e kishte kuptuar se e ëma e mbizotëronte tërësisht, e detyronte të pranonte se ajo ia kishte lejuar vetë asaj këtë. Duke mohuar autoritetin e së ëmës, ajo ishte ballafaquar me vënien në plan të parë të vlerave të veta dhe të vendimeve personale, ndaj ishte shumë e frikësuar. Ndihej shumë më e sigurtë, kur e lejonte nënën të sillte vendimet e saj, ishte shumë më e thjeshtë të pranonte vlerat e së ëmës dhe vlerat e kishës. Do t'i duhej të mendohej shumë më tepër që

të drejtohej kah ekzistenca personale. Kohë më vonë Ketit më tha: "E dini që, pavarësisht se asgjë nuk do ta zëvendësoja me vetveten, prapëseprapë, ndonjëherë qaj për ato ditë. Atëherë jeta ime ishte më e lehtë, së paku në një mënyrë".

Kur filloi të jetonte e pavarur, Ketit u ballafaqua me mosuksesin e Hauardit si dashnor. Hauardi i premtoi se do të ndryshonte, mirëpo, asgjë nuk ndodhi. Ketit i bënte presion. Filloi t'i bënte sulme në formë ankthesh. Nën ndikimin tim ai shkoi për trajtim te një psikoterapeut. U ballafaqua me prirjen e thellë tmerruese se ka homoseksualitet kundër të cilit ai luftonte, prandaj dhe u martua me Ketin. Ngaqë nga pamja fizike ajo ishte jashtëzakonisht tërheqëse, ai e vlerësonte atë si "Rast i qëlluar", si një dhuratë, të cilën e fitoi për të treguar burrërinë. Në të vërtetë, ai atë asnjëherë nuk e kishte dashur. Kur e zbuluan këtë, ai dhe Ketit në mënyrë shumë miqësore, biseduan dhe u ndanë. Ketit u punësua si shitëse në një shtëpi të madhe mallrash. Me ndihmën time kalonte nga agonia e vogël në vendime të pavarura, që lidheshin me punën. Kohë pas kohe u bë më e vetëdijshme dhe më e besueshme. Takohej me shumë meshkuj, mendonte që të martohej përsëri dhe të kishte fëmijë, por për momentin synonte më tepër karrierë. U bë ndihmës shefe e një shtëpie mallrash. Pas mbarimit të terapisë, fitoi vendin e shefes, kurse më vonë kaloi në një firmë akoma më të madhe, dhe në moshën 27 vjeç ajo ishte shumë e kënaqur nga vetja. Nuk shkonte në kishë dhe veten nuk e trajtonte si krishtere. Nuk e di beson apo jo në Perëndi, por sinqerisht po ta pyesësh, do të thotë se çështja e Perëndisë nuk është aq e rëndësishme në këtë stad të jetës së saj.

E kam përshkruar gjerësisht rastin e Ketit, sepse është i rëndësishëm në marrëdhënien e edukimit religjioz dhe të psikoterapisë. Ekzistojnë me miliona vajza të ngjashme me Ketin. Ndonjëherë iu them njerëzve se

kisha katolike më furnizon me pacientë. Mund ta them këtë dhe për kishën baptistike, luterane, apo cilëndo tjetër. Sigurisht, nuk është vetëm kisha i vetmi shkaktar i neurozave të Ketit. Në një mënyrë, kisha është i vetmi mjet, të cilin e ëma e Ketit e ka shfrytëzuar për të çimentuar dhe ngritur autoritetin e vet prindëror. Njeriu me të drejtë do të mund të thoshte që natyra mbizotëruese e së ëmës, është forcuar nga mungesa e babait, që ka qenë shkaktari kryesor i neurozave dhe në këtë drejtim është rast specifik. Përsëri dhe kisha ka fajësinë e vet. Asnjë murgeshë dhe asnjë prift, të cilët e kanë shpjeguar katekizmin, nuk e kanë përkrahur Ketin që në mënyrë të arsyeshme të vendosë pyetjen për çështjen e doktrinë së religjionit, apo në ndonjë mënyrë tjetër, ta mësojnë të mendojë me kokën e vet. Kisha asnjëherë nuk është brengosur se me doktrinën e saj, mund të manipulohet nga njerëz të ndryshëm dhe të kthehet në një keqpërdorim joreal dhe të ashpër. Një mënyrë e të analizuarit të problemit të Ketit ka qenë pohimi se, gjersa me tërë unin e vet ajo ka besuar në Perëndinë, në urdhërat e Zotit dhe në konceptet e mëkatit, religjioni i saj dhe të kuptuarit e botës kanë qenë të kufizuara dhe të keqharmonizuara me nevojat e saj. Ajo nuk ka bërë pyetje, nuk ka provokuar, nuk ka menduar me kokën e vet. Por përsëri, kisha e Ketit, e kjo është gjithashtu tipike, nuk ka bërë as përpjekjen më të vogël që ta ndihmojë të gjejë religjionin personal, i cili do t'i përgjigjej asaj më së miri. Si duket, kisha favorizon variantet e shtrembëruara.

Pasi rasti i Ketit është aq tipik, shumë psikiatër dhe psikoterapeutë religjionin e përjetojnë si armik. Ndoshta vlerësojnë që religjioni vetvetiu është neurozë, koleksion i ideve inherente dhe irracionale, qëllimi i të cilave është të gozhdojë mendjen njerëzore dhe të pamundësojnë instinktin e tij në drejtim të ngritjes mendore. Frojdi, racionalist, shkencëtar, figura më

Psikoterapeutët janë të detyruar të hurxhojnë shumë kohë dhe mund që ta çlirojnë mendjen njerëzore nga idetë dhe konceptet e mykura religjioze, të cilat me të vërtetë janë shkatërrimtare në botën ku jetojmë.

ndikuese në psikologjinë moderne, siç duket, kështu i ka parë këto çështje dhe qëndrimet e tij kanë kontribuar në konceptin e religjionit si neurozë. Është provokim për psikiatrët ta shohin veten si prijësa të shkencës moderne në luftën e shenjtë me forcat shkatërrimtare të besimtarëve të vjetër religjiozë dhe të dogmave autoritare irracionale.

Rasti i Marshës

Nuk janë të gjitha rastet si ai i Ketit. Ekzistojnë dhe shumë raste më të rëndomta të sëmundjeve. Marsha ishte pacienti im i parë në rrugën time të gjatë. Ajo ishte një grua e pasur, njëzet e pesëvjeçare, kur kërkoi ndihmën time. Edhe pse nuk dinte të tregonte saktë se çfarë nuk ishte në rregull me ekzistencën e saj, ajo e vlerësonte se ishte shumë e trishtuar. Gjithsesi dukej haptazi pikëllimi i saj. Përkundrejt pasurisë dhe arsimimit, dukej si emigrante e varfër dhe plakë. Gjatë vitit të parë të terapisë vishej me një veshje ngjyrë të kaltërt të përhimtë, ose të zezë, jashtëzakonisht të madhe, dhe mbante me vete një çantë të madhe të zhgaravitur me të njëjtën ngjyrë. Ishte fëmija i vetëm i dy prindërve intelektualë. Të dy prindërit ishin profesorë të suksesshëm në fakultet, të dy socialistë, të cilët mendonin që religjioni është njëfarë dhurate në qiell, të cilën e besojnë vetëm mendjelehtët. Ata ishin tallur me të, kur ajo adoleshente kishte shkuar në kishë me shoqen e saj.

Para se të fillonte terapinë, në tërësi ishte pajtuar me prindërit. Që në fillim me shumë dinjitet u deklarua që ishte ateiste, një ateiste e vërtetë që beson se për racën njerëzore do të ishte shumë më mirë sikur të çlirohej

nga iluzioni që Perëndia ekziston, madje dhe që do të mund të ekzistonte. Interesant ishte se ëndrrat e Marshës ishin plot me simbole religjioze si: shpezë që i futen në dhomë, ndërsa në sqepat e tyre mbajnë shkrime me gjuhë shumë të lashtë, ku shkruheshin mesazhe të pakuptueshme. Mirëpo unë Marshën nuk e kisha ballafaquar me këtë anë të nënvetëdijes së saj. Me të vërtetë, ne asnjëherë nuk ishim marrë me problemet e religjionit gjatë kohës së terapisë dyvjeçare. Ajo në të cilën u fokusua ishin raportet e saj me prindërit, dy njerëz shumë inteligjentë dhe racionalë, të cilët kishin investuar për të jashtëzakonisht ekonomikisht, por emocionalisht ishin shumë larg saj, me mënyrën e vet të ftohtë intelektuale. Ftohtësinë e tyre emocionale e favorizonte dhe shqetësimi i tyre për karrierën personale, kështu që kanë patur shumë pak kohë dhe energji për Marshën. Rezultati ishte ky, që Marsha kishte shtëpi komode dhe ishte “një gocë e pasur”, jetime psikologjike. Vetë Marsha këtë nuk dëshironte ta pranonte. Më hidhërohej për shkak të pohimit tim që prindërit e kanë larguar nga dashuria, gjithashtu ma mori për të keq, kur i thashë që vishet si jetime. “Ky stil i ri, - thoshte ajo, - nuk ka të sharë!”.

Progresi i Marshës ishte veprim i sëmurë dhe dramatik. Elementet kyçe ishin ngrohtësia dhe afrimi i marrëdhënieve, të cilat dalloheshin nga raportet e saj me prindërit. Një mëngjes, në fillim të vitit të dytë të terapisë, Marsha erdhi në seancë duke mbajtur një çantë të re. Ishte së paku tri herë më e vogël në krahasim me të parën, dhe me ngjyra jashtëzakonisht intensive. Nga ajo ditë, përafërsisht çdo muaj, i shtonte nga ndonjë detaj apo ngjyrë garderobës së vet. Të verdhë, portokalli, të kaltërt të hapur, jeshile – njëlloj si lulja që i hap një nga një të gjitha petlat e veta. Në seancën e parafundit Marsha mendonte se ndihej më mirë dhe më tha: “E dini, është e çuditshme, kam ndryshuar dhe jo vetëm

nga brenda, por ka ndryshuar tërësisht dhe pamja ime e jashtme. Edhe pse akoma jetoj në të njëjtën shtëpi dhe bëj të njëjtat punë, krejt bota më duket ndryshe, bota më duket e ngrohtë dhe e sigurtë, plot dashuri, mallëngjyese dhe e mirë. Më kujtohet se u pata thënë që jam ateiste. Tani nuk jam më e sigurtë. Në të vërtetë, mendoj se nuk jam. Ndonjëherë i them vetes, se prapëseprapë Perëndia ekziston. Mendoj që bota nuk mund të jetë kaq e mirë pa Perëndi. E çuditshme është kjo. Nuk di si të flas për ato sende. Ndiej që jam në lidhje me Të, në lidhje të vërtetë me të gjitha, sikur të jem pjesë e fotografisë së madhe; edhe pse mund të shoh vetëm një pjesë shumë të vogël të saj, e di që është aty, e di që është e mirë dhe se Asaj i takoj”.

Me ndihmën e terapisë, Ketit, nga ideja për Perëndinë si më e rëndësishmja nga të gjitha idetë, kaloi në pozicionin ku ajo çështje nuk ishte më e rëndësishme për të. Ndërsa Marsha, nga pozicioni ku e mohonte tërësisht ekzistencën e Perëndisë, arriti deri atje, sa që kjo ide iu bë shumë e rëndësishme. I njëjti proces, i njëjti terapeut, të dyja rastet e mbyllura me sukses dhe me rezultate të kundërta dukshëm. Si ta sqarojmë këtë?

Para se ta provojmë, le të shohim dhe një rast. Në rastin e Ketit ishte e domosdoshme që terapeuti të provokonte aktivisht idetë e saj religjioze, që të fuste ndryshimet në drejtim të konceptit se Perëndia nuk është gjithçka në jetën e saj. Në rastin e Marshës, koncepti i Perëndisë filloi të merrte sa më tepër kuptim, dhe terapeuti nuk i vinte në dyshim konceptet e saj religjioze. A është e nevojshme që terapeuti në mënyrë aktive ta verë në dyshim ateizmin apo agnosticizmin e pacientit dhe qëllimisht ta shpjerë atë në religjion?

Rasti i Tedit

Tedi ishte tredhjetë vjeç kur erdhi tek unë. Shtatë vite më parë ai kishte jetuar në një kasolle në shkretëtirë. Kishte pak shokë, por asnjë të afërt. Që prej tre vjetësh nuk kishte patur takim me ndonjë femër. Kohë pas kohe bënte punë zdrukthëtari dhe ditët kryesisht i kalonte duke peshkuar ose duke u marrë me sende të tilla, si: çka do të pregatiste për drekë, si do të gatuate, mundej apo jo të blente ndonjë vegël të lirë, etj. Në të vërtetë, ai ishte i pasur falë një trashëgimie. Edhe nga ana intelektuale ishte i shkëlqyer, siç tha vetë, gjatë seancës së parë: “E di që do të duhej të bëja më të dobishmen dhe më kreativen në jetën time, kurse unë nuk mund të marr as vendimin më të parëndësishëm, jo më ndonjë të rëndësishëm. Duhej të bëja karrierë. Duhej të shkoja në shkollë dhe të mësoja ndonjë profesion, mirëpo nuk më intereson asgjë. Kam menduar për shumë gjëra: për mësimdhënie në shkollë, për karrierë shkencëtari, për marrëdhënie ndërkombëtare, mjekësi, bujqësi, ekologji, por asgjë nuk më tërheq. Mund të jem i interesuar një apo dy ditë, kurse më pas në çdo fushë has në probleme të pazgjidhura. Edhe jeta ime më duket si problem i pazgjidhur”.

Problemi i tij u paraqit kur kishte mbushur tetëmbëdhjetë vjeç dhe ishte në kolegji. Deri atëherë ishte krejt në rregull. Në thelb, ai kishte pasur fëmijëri normale në një familje të qëndrueshme, me dy vëllezër më të mëdhenj dhe prindërit që ishin kujdesur për të, edhe pse nuk merreshin shumë me njëri-tjetrin. Kishte pasur nota të mira dhe ishte i kënaqur nga kjo. Papritmas, dhe kjo ndoshta ishte vendimtare, erdhi një lidhje e flaktë dashurore me gruan, e cila e la një javë para se ai të shkonte në kolegji. I braktisur, gati tërë vitin, e kaloi i dehur. Por përsëri kishte nota të mira. Më pas kishte patur dhe disa lidhje të tjera dashurie, dhe në

secilën me më pak sukses. Në fund dhe nga notat filloi të bjerë. Nuk mund të zgjidhte as temën me të cilën do të diplomahej. Pati dhe një fatkeqësi tjetër, kur miku i tij i ngushtë humbi jetën në një aksident automobilistik, por këtë ai mundi ta kapërcente. Atë vit e ndërpreu pijen. Por problemi i marrjes së vendimeve mbetej akut. Thjesht, nuk mund të zgjidhte temën për punën vjetore të seminarit. Pse na qenka ky semestri! Pastaj mori një dhomë me qira jashtë konviktit. Që të diplomahej duhej të sillte vetëm ca teza të shkurtra; punë që mund të bëhej brenda një muaji. Po për këtë atij i duheshin tre vjet. Dhe në fund asgjë; iku në shkretirë para shtatë vjetëve.

Ishte shumë i bindur që problemi i tij i kishte rrënjët te problemi i seksualitetit. Ai kishte lexuar gjithçka kishte shkruar Frojdi (shumë më tepër nga ajo që kisha lexuar unë). Kështu gjashtë muajt e parë kemi analizuar thellësinë e seksualitetit të tij në fëmijëri dhe nuk arritëm askund. Mirëpo këtu u paraqitën dhe disa veti të personalitetit të tij. Njëra ishte mungesa e entuziazmit. Ai kishte shumë dëshirë që të ishte kohë e mirë, dhe kur kjo ndodhte, mblidhte krahët duke thënë: "Kjo në të vërtetë, s'ka rëndësi. Në thelb të gjitha ditët janë njëlloj". Duke peshkuar një ditë në liqen, ai gjuajti një koran jashtëzakonisht të madh. "Eh, ai ishte aq i madh, sa që unë nuk mund ta haja dhe, madje, nuk kam as pesë miq me të cilët ta ndaja, prandaj e hodha përsëri në ujë".

Në lidhje me mungesën e entuziazmit kishte dhe një lloj snobizmi global, kur mendonte që bota në tërësi dhe krejt gjërat që kishin lidhje me të, ishin ndërtuar pa një fije shije. Kishte sy kritikuesi. Arrita në përfundimin që ai e shfrytëzonte snobizmin e vet për të ruajtur distancën ndërmjet vetes dhe sendeve, ndaj të cilave ai reagonte emocionalisht. Më në fund, Tedi kishte prirje të jashtëzakonshme ndaj sekretit, gjë që e ngadalësonte procesin e terapisë. Faktet më të rëndësishme të çdo ngjarjeje isha i detyruar t'ia nxirrja si me çengel. Më

trego: një ëndërr: "Isha në bibliotekë. Aty pranë ishte dhe një objekt, dhe nuk e di se çfarë vura në kuti. E rregullova kutinë te objekti, kështu që askush nuk mund ta kuptonte se çfarë kishte brenda. Pastaj e vendosa atë në një dru të thatë dhe në fund, me një rrotullim special, e ktheva lëvozhgën e drurit në vend. Mirëpo duke ndenjur në klasë, befas m'u kujtua se ndoshta nuk e kisha vendosur mirë lëvoren e drurit mbi kuti. Fillova të mërzitem. Vrapova deri në mal dhe vendosa lëvoren në mënyrë që askush mos ta gjente. Atëherë u ndjeva më mirë dhe u ktheva në klasë".

Njëlloj si tek shumica e njerëzve, klasat dhe mësonjëtorët në ëndrrat e Tedit ishin simbole për terapinë. Ishte e qartë që ai nuk dëshironte që unë të zbuloja thelbin e neurozës së tij. Plasaritja e parë në mburojën e Tedit u paraqit gjatë një seance në muajin e gjashtë të terapisë. Një natë para se të vinte te unë kishte qenë në shtëpinë e një miku të vet.

"Atë natë me të vërtetë ishte tmerr", - u ankua Tedi. - "Miku im dëshironte të dëgjonte kasetën e re që kishte blerë, me zërin e Nil Dajmondit të filmit "Pulëbardha" nga Xhonatan Livingston, mirëpo kjo për mua ishte me të vërtetë e mundimshme. Nuk mund të kuptoj si ka mundësi që njerëzit e arsimuar mund të kënaqen me një surrogato të tillë, madje e quajnë dhe muzikë."

Intensiteti i reaksionit të tij snobist më befasoi.

"Pulëbardha" e Livingstonit është libër religjioz, - komentova unë. A ishte dhe muzika religjioze?" - e pyeta.

"Mendoj që ishte po aq religjioze sa ç'ishte dhe muzika?"

"Ndoshta ajo që ju ka lënduar ka qenë religjioni e jo muzika?"

"Mbase, sepse atë lloj religjioni e trajtoj si të tejkaluar", - u përgjigj Tedi.

"Çfarë religjioni është ai?"

"Sentimental...I mykur...". Tedi gati sa nuk pështyu

nga ato fjalë.

“Ç’lloje të tjera të religjionit ekzistojnë akoma?” - e pyeta. Tedi dukej i hutuar dhe i pakontrolluar.

“Nuk besoj se janë shumë, por mendoj që religjioni mua në përgjithësi nuk më tërheq”.

“A ka qenë gjithmonë kështu?”

Duke qeshur: “Jo, kur kam qenë adoleshent kam qenë shumë religjioz. Deri sa shkoja në shkollë të mesme, isha dhe gjakon në një kishë të vogël”.

“Dhe pastaj?”

“Çka, pastaj?”

“Po, ç’ndodhi me religjionin tuaj?” - e pyeta.

“Thjesht u ndava prej tij.”

“Si mendoni ashtu, ...u ndatë? “Tedi tanimë ishte i nervozuar.

“Si njeriu që ndahet nga çfarëdo gjëje qoftë? Thjesht u ndava dhe kjo ishte e tëra.”

“Kur jeni ndarë?”

“Nuk e di, ajo ndodhi pa kuptuar. Ju thashë, gjatë studimeve asnjëherë nuk kam shkuar në kishë”.

“Asnjëherë?”

“Asnjëherë!”.

“Domethënë, vitin e fundit të gjimnazit, ju keni qenë gjakon në kishë? - e komentova unë. – Më pas, asaj vere keni patur aventura dashurie të pasuksesshme. Dhe më pas, asnjëherë më nuk keni shkuar në kishë. Ajo me të vërtetë ka qenë një kthesë e rëndësishme. Mendoni që refuzimi i së dashurës suaj ka patur ndikim në qëndrimin tuaj ndaj religjionit?”

“Nuk mendoj asgjë. E njëjta gjë iu ka ndodhur dhe shumë shokëve të mi. Kemi qenë madhorë në kohën kur religjioni nuk ishte më në modë. Ndoshta e dashura ime ka lidhje në ndonjë mënyrë me të, ndoshta jo, si ta di unë këtë? Ajo që di, është se nuk më interesoi më religjioni”.

Plasaritja tjetër ndodhi pas një muaji. Isha i përqendruar në faktin se ai nuk tregonte entuziazëm

për asgjë.

“Sa më kujtohet, herën e fundit kam qenë plot entuziazëm para dhjetë vjetëve. Kjo gjendje kishte lidhje me punën time të seminarit me temë për poezinë moderne britanike.”

“Çfarë keni shkruar?” - e pyeta.

“Nuk më kujtohet saktë, ka kaluar shumë kohë”.

“Marrëzira”, - i thashë. - “Mund të kujtoheni nëse dëshironi”.

“Më kujtohet që shkruaja për Zherald Manli Hopkinsin. Ai ka qenë me të vërtetë një ndër poetët e parë modernë. “Bukuria e larme” ndoshta ishte poezia e tij kryesore”.

I thashë sekretares të shkonte në bibliotekë dhe të më sillte përmbledhjen me poezi britanike. “Bukuria e larme” ishte në faqen 819. Lexova:

*Lavdi Perëndisë për sendet e larme,
Për hynit e larme si lopa e larme,
Për njollat e pikësuar në koranin që noton,
Për ujvarën si prush gështenje; krahë borsi,
Peizazh i ndarë dhe i copëtuar – humnera, fusha
dhe ara,
Dhe i dini të gjitha, veglat e tyre, mjetet dhe
përgatitjet.
Krejt sende të rëndësishme, origjinale, të rralla,
çuditëse,
Krejt çka është humbur, e mpiksir (kush e di se si?)
Me shpejtësi, ngadalë, ëmbël, thartë; qartë apo
turbullt,
Ai është pra gjyshi, bukuria e të cilit nuk humbet:
Bekojeni atë...*

Sytë m’u mbushën me lot.

“Kjo këngë vetvetiu të entuziazmon”, - i thashë.

“Po”.

“Dhe është këngë shumë religjioze”.

“Po”.

“E keni punuar temën për të në fund të semestrit dimëror, domethënë ka qenë janar?”

“Po”.

“Nëse e llogaritni mirë, muajin tjetër, në shkurt, ka vdekur miku juaj, Henku”.

“Po”.

E ndjeva se si rriteshin tensionet. Nuk isha i sigurtë se çka duhej të bëja. Duke shpresuar më të mirën, vendosa të shkoj përpara:

“Domethënë, vajza e parë ju refuzoi kur keni qenë shtatëmbëdhjetë vjeç dhe ju atëherë keni humbur entuziazmin për kishën. Pas tre vjetësh, vdiq miku juaj më i mirë dhe ju humbët entuziazmin për gjithçka”.

“Nuk e kam humbur, më është marrë”. Tedi gati se bërtiste, i emocionuar si asnjëherë më parë.

“Perëndia ju refuzoi, pasi dhe ju e refuzuat Perëndinë.”

“Eh, pse jo?” - pyeti ai. - “Kjo botë është e varfër. Gjithmonë ka qenë e varfër”.

“Kam menduar që fëmijërinë e keni patur të lumtur”.

“Jo, edhe ajo ka qenë e mjerë”.

Dhe ashtu ishte. Ndryshe nga pamja e jashtme, shtëpia e fëmijërisë së Tedit ishte pandërprerë një arenë e përgjakur. Dy vëllezërit e tij më të mëdhenj silleshin shumë egër me të. Prindërit e tij ishin tej mase të zënë me punët e veta dhe me inatin ndaj njëri-tjetrit, që të mund të mereshin me fëmijët e vet, kurse i jati, më të voglit dhe më të dobtit, nuk i kishte dhënë asnjë mbështetje. Ikja në natyrë, shëtitjet e gjata të vetmuara, ishin për të ngushëllimi më i mirë; dhe ajo sjellja e tij gati shkretuese iu rrënjos para se të mbushte dhjetë vjeç. Shkollimi larg shtëpisë për të ishte lehtësim. Qëndresa e Tedit ndaj botës apo më parë, ndjenja e tij për këtë rezistencë, fitonte në kohë. Në muajt që vinin, ai jo vetëm që përjetoj vuajtjet e fëmijërisë dhe vdekjen e Henkut, por edhe mijëra vuajtje dhe vdekje të vockëla,

refuzime dhe humbje. E tërë jeta dukej si vorbull vdekjeje dhe vuajtjeje, rreziku dhe kafshërie.

Pas pesëmbëdhjetë muajsh terapie, ai erdhi deri te momenti i kthesës. Tedi në seancë solli një libër të vogël. “Gjithmonë thoni që kam sekrete – sigurisht që atë bëj. Natën që kaloi kam kërkuar disa gjëra dhe kam gjetur ditarin e vjetër, të cilin e kam shkruar gjatë vitit të dytë në fakultet. Nuk e kam parë, as që e kam censuruar. Mendova që ndoshta dëshironi të më njihni mua të pakorrektuar, siç ç’kam qenë para dhjetë vjetëve”.

I thashë që këtë dëshiroja dhe u mora me ditarin dy net me rradhë. Në të vërtetë, gati nuk zbulonte asgjë, por pohonte që ka qenë i vetmuar, i izoluar nga snobizmi madje, edhe atëherë, i strukur thellë në mbrojtje nga bota. Më tërhoqi një kapitull i shkurtër. Në të shkruante se si kishte udhëtuar me autostop një të dielë janari, e kishte zënë shtrëngata e fortë dhe ishte kthyer në dhomë shumë vonë. “Provova një ndjenjë kënaqësie - kishte shkruar, - kur u futa në sigurinë e dhomës, njëlloj me atë që përjetova vitin e kaluar kur u gjeta aq afër vdekjes”. Ditën tjetër, gjatë seancës, kërkoja që të më sqaronte se si paska qenë afër vdekjes.

“Oh, për atë ju kam treguar”, - tha Tedi. Deri tani kisha mësuar që kur Tedi thoshte kështu, në të vërtetë ai donte ta fshihte atë gjë..

“Përsëri i fshihni gjërat”, - iu përgjigja.

“Jam i sigurt që jua kam thënë. Po dhe nuk kam ç’të tregoj. A ju kujtohet që kam punuar në Florida, kur mbarova vitin e parë dhe përgatitesha për vitin e dytë të studimeve? Aty filloi uragani. Unë në një farë mënyrë i adhuroj shtërgatat, e dini? Kur shtërgata ishte në kulm, dola buzë detit. Një valë më tërhoqi në det, vala tjetër më ktheu prapë. Kjo ishte e tëra që ndodhi. Gjithçka ndodhi shumë shpejt.”

“Keni shkruar deri buzë detit kur shtrëngata ishte në zenit?!” - e pyeta me dyshim.

“Ju thashë. Unë i dua shtrëngatat. Doja të isha afër atij inati virgjëror.”

“Këtë mund ta kuptoj”, - i thashë.- Të dy i duam shtrëngatat. Por nuk besoj që unë do të rrezikoja aq shumë.”

“Eh, ju e dini që në vetvete kam vulën e vetëvrasësit”, - u përgjigj Tedi.- “Kurse atë verë me të vërtetë jam ndjerë vetëvrasës. E kam analizuar atë. Sinqerisht, nuk kam shkuar buzë detit me ndonjë qëllim të vetëdijshëm për vetëvrasje, por gjithashtu është e sigurtë, që jeta nuk ka qenë dhe aq e rëndësishme për mua, ndaj e pranoj, që ndoshta e kam bërë atë me qëllime vetëvrasëse.”

“Vala ju tërhoqi ju?”

“Po, as që isha i vetëdijshëm se ç’po ndodhte. Kishte aq shumë pika uji në ajër, saqë gati nuk dukej asgjë. Mendoj se qëlloi një valë shumë e madhe. E ndjeva se si më ra, më mori me vete dhe humba në ujë. Asgjë nuk mund të bëja që të shpëtoja. Isha i sigurt që do të vdisja. Isha i tmerruar. Pas një minute, e ndjeva se si uji më ktheu prapë dhe u përplasa me çimenton e bregut. Isha i rraskapitur. Kjo është e tëra.”

“Çfarë ndieni në lidhje me këtë përvojë?”

“Në ç’kuptim, çfarë ndiej?!” - më pyeti Tedi me dyshim.

“Atë që thashë, si ndiheni në lidhje me të?”

“Mendoni për atë që kam shpëtuar?”

“Po.”

“Po, mendoj se kam patur fat.”

“Fat?!” – e pyeta. A ishte një ko incidencë jo e rëndomtë, që vala tjetër ju nxori në breg?!”

“Po, ashtu.”

“Dikush do të thoshte se ajo ka qenë një çudi,” - e komentova unë.

“Mendoj se kam patur fat.”

“Mendoni se keni pasur fat?!” - e përsërita duke e parë në sy.

“Po, djallin, mendoj që kam pasur fat.”

“Interesant është, Ted, - i thashë, - se gjithnjë kur juve ju ndodh diçka me të vërtetë e dhimbshme, ju mallkoni Perëndinë, mallkoni botën e varfër dhe të keqe. Kurse, nëse ju ndodhin gjëra të mira, ju thjesht mendoni se keni patur fat. Madje dhe për terset më të vogla për ju është përgjegjës Perëndia, kurse shpëtimi i çuditshëm është për ju punë fati. Çfarë mendoni për këtë?”

Duke u ballafaquar me qëndrimin e vet jokorrekt ndaj fatit të mirë apo të keq, Tedi filloi të përqendrohet më shumë në gjërat e ndryshme që ekzistojnë në botë: në atë që është e ëmbël, por dhe në atë që është e thartë, në atë që shndërrit si dhe në atë që është e megjulluar. Duke analizuar dhimbjen që i kishte sjellë vdekja e Henkut dhe krejt vdekjet e tjera, të cilat ai i kishte përjetuar thellë, Tedi filloi të studioje dhe anën tjetër të medaljes së jetës. Pranoi domosdoshmërinë e vuajtjes dhe natyrën paradoksale të ekzistencës së “sendeve të larme”. Sigurisht, ky përqaftim idesh të tilla ndodhi në sajë të një marrëdhënie mjaft të ngrohtë, plot dashuri dhe mirëkuptim në mes nesh. Tedi filloi të dalë me shokët. Dalëngadalë rivendosi marrëdhëniet me femrat, madje filloi dhe të shprehte paksa entuziazëm. Natyra e tij religjioze lulëzoi. Kudo që të hidhte sytë zbulonte misterin e jetës dhe të vdekjes, krijime, zhdukje dhe rigjenerime. Lexonte vepra teologjike, dëgjonte “Krishti, superstar”, lexonte Evangjelinë, madje bleu dhe librin “Pulëbardha e Xhoniatan Livingstonit”. Pas terapisë dy vjeçare, një mëngjes Tedi tha se kishte ardhur koha të vazhdonte shkollën. “Kam menduar që të regjistrohem për psikologji”, -tha ai.- “E di që do të thuash se ju imitoj, por unë këtë e kam analizuar dhe mendoj se nuk është ashtu.”

“Vazhdoni.” – i thashë prapë.

“Eh, duke menduar për këtë, vendosa që të merrem me atë që është më e rëndësishme. Nëse i kthehem

mësimi, dëshiroj që të studioj gjërat më thelbësore.”

“Vazhdoni.” – i thashë prap.

“Arrita në përfundimin që mendja njerëzore është e rëndësishme. Edhe terapia është e rëndësishme.”

“A janë mendja njerëzore dhe psikoterapia gjërat më të rëndësishme?” – e pyeta.

“Jo, mendoj që Perëndia është më e rëndësishme.”

“Pse atëherë nuk e studioni Perëndinë?”

“Në ç’kuptim?”

“Nëse Perëndia është gjëja më kryesore, pse nuk e studioni?”

“Më vjen keq. Po nuk ju kuptoj aspak, - tha Tedi.

“Kjo ndodh, sepse ju vetë e bllokoni veten, që të mos kuptoni”, - iu përgjigja.

“Me të vërtetë nuk të kuptoj. Si mundet të studiojë njeriu Perëndinë?”

“Njeriu studion psikologjinë në shkollë. Njeriu studion Perëndinë në shkollë”, - iu përgjigja.

“Mendoni për shkollat teologjike?”

“Po.”

“Mendoni të bëhem prift?”

“Po.”

“Oh, jo, këtë nuk mundem!”

“Pse jo?”

Tedi u bë neuroz.

“Nuk ekziston ndonjë dallim i madh në mes psikoterapeutit dhe priftit. Dua të them, që prifti, gjithashtu, paraqitet si terapeut, dhe marrja me psikoterapi, është e ngjashme me thirrjen e priftit. Pse atëherë nuk mund të bëheni prift?”

“Po më bëni presion?”, - Tedi u tërbua, - “Karriera ime është puna ime personale. Unë duhet të vendos se me çka do të merrem. Terapeutët nuk drejtojnë pacientët. Nuk është puna juaj të më zgjidhni karrierën.

Unë vetë vendos për zgjedhjet e mia.”

“A e shihni, - i thashë, - unë nuk ju rregulloj asnjë zgjidhje. Unë jam vetëm analitik, analizoj alternativat, të cilat janë para jush. Ju jeni ai që dëshironi të merreni me gjëra të rëndësishme. Ju e ndieni që Perëndia është gjëja më e rëndësishme, dhe përsëri, kur ju detyroj që të analizoni alternativën e karrierës teologjike, e shmangni atë. Thoni se këtë nuk mund ta bëni. Në rregull, nëse nuk mundeni. Mirëpo, detyra ime është që të interesohem pse ju keni ndjenjën që nuk mundeni, pse e largoni atë alternativë.”

“Thjesht nuk mund të jem prift”, - tha Tedi i bezdisur.

“Pse jo?”

“Për atë . . . se të jesh prift do të thotë haptas që t’i takosh Perëndisë. Dua të them, se detyrimisht haptas do të duhej të paraqitesha me besimin tim në Perëndi. Në këtë drejtim patjetër do të duhej të jem haptas entuziast, dhe për këtë thjesht, nuk mundem.”

“Ju patjetër duhet të keni sekrete, apo jo?” – i thashë. Ajo është neuroza juaj, të cilën doni ta mbani të fshehur. Nuk mundeni të jeni haptas entuziast. Entuziazmi juaj duhet të jetë patjetër në sirtar, apo jo?”

“Shikoni, - tha Tedi duke rënkuar, - ju nuk e dini çfarë do të thotë ajo për mua. Ju nuk e dini si duket, ajo që të jesh Unë. Çdo herë kur dëshiroja të thoja diçka plot entuziazëm, vëllezërit e mi do të më ngacmonin.”

“Ju keni dhjetë vjet që jeni larg tyre, dhe ende vëllezërit e tu janë këtu pranë jush. - thashë unë.

Dalëngadalë për shkak të ndjenjës së frustracionit* nga unë, duke u ankuar Tedi tha:

“Nuk është e gjitha kjo. Më kanë dënuar dhe prindërit. Gjithnjë kanë menduar që të shohin se çka e

*frustracion – term filozofik (ndrydhje) ndjenjë e heqjes së një kënaqësie, që individi mendon se i takon

gëzon më shumë Tedin: Oh, po, vizita e gjyshes javën që vjen. Ai me të vërtetë është i gëzuar, për shkak të asaj vizite. Prandaj do t'ia ndalojmë se këtë javë ka bërë gabime. Kjo është e gjitha. Ose: Ja ku janë shigjetat dhe harqet e tij. Ai vdes për to. Domethënë duhet t'ia marrim. Një sistem i thjeshtë. Krejt ç'kam dashur, m'i kanë marrë. I kam humbur të gjitha ato që më sillnin kënaqësi."

Dhe kështu arritëm deri te qenia më e thellë e neurozës së Tedit. Gradualisht, me forcën e vullnetit, gjithmonë duke u kujtuar se nuk është më një dhjetëvjeçar nën shtërngesën e prindërve të vet apo pranë të vëllezërve, të cilët e kanë rrahur, pak nga pak, Tedi e detyroi veten që të shprehte entuziazmin e vet, dashurinë e tij ndaj jetës dhe Perëndisë. Vendosi të studionte teologjinë. Disa javë para se të shkonte, pranova nga ai çekun për seancat e një muaji më parë. Diçka në çekun e tij më bëri përshtypje. Nënshkrimi i tij ishte më i gjatë. E pashë me shumë kujdes. Më parë firmoste me Ted, kurse tani shkruante Teodor. I tërhoqa vëmendjen për këtë ndryshim.

"Shpresoja që do ta vërenit. Në një mënyrë akoma kam sekrete, apo jo? Kur kam qenë fëmijë, gjyshja më pati thënë që duhet të mburresha me emrin Teodor, sepse do të thotë "ai që do Perëndinë". Këtë ua tregova vëllezërve. Vetëm t'i shihnit se si janë tallur! Më thërrisnin "goce" në njëqind mënyra. Më thërrisnin "djaloshi nga kori". Më thonin: "Pse nuk shkon të puthësh altarin, pse nuk shkon ta puthësh priftin?" - Tedi qeshi - "E dini si më dukej kjo? Prandaj ai emër m'u bë i mërztishëm. Para disa javëve kam kuptuar që nuk është më i tillë. Atëherë vendosa që përsëri ta përdor. Më në fund, unë jam dhe ai që e do Perëndinë, apo jo?"

Fëmija dhe uji i ndyrë

Rastet e mëparshme i kam paraqitur si përgjigje për pyetjen: A është të besuarit në Perëndi formë e psikoterapisë? Nëse dëshirojmë të ngrihemi mbi nivelin e përvojës feminare, të traditës lokale dhe të besimeve bosh, kjo është një pyetje që duhet ta bëjmë patjetër. Mirëpo shembujt që kemi paraqitur tregojnë që kjo nuk është e thjeshtë. Ndonjëherë përgjigja është po. Besimi parrezervë i Ketit në Perëndinë, ndikimi i kishës dhe i së ëmës, kishin ndaluar zhvillimin e saj, duke ia helmuar shpirtin. Me anë të dyshimit, duke bërë pyetje dhe duke u larguar nga besimi, ajo ishte në gjendje të bënte një jetë produktive dhe të ishte e kënaqur. Pra ajo ishte e aftë për ngritje shpirtërore. Mirëpo, ndonjëherë përgjigja është Jo!. Kur Marsha e rritur në mikrokozmosin e ftohtë të fëmijërisë së saj dhe natyrshëm, ngadalë u fut më pas në botën e gjerë dhe të ngrohtë, te ajo u zhvillua edhe besimi në Perëndi. Kurse besimi i humbur i Tedit, duhej patjetër të rilindte si një pjesë e rëndësishme e çlirimit dhe e rilindjes së shpirtit.

Çfarë të bëjmë me përgjigjet Po! dhe Jo!? Shkencëtarët bëjnë pyetje në lidhje me të vërtetën, por dhe ata janë njerëz, të cilët do të dëshironin që përgjigjet e tyre të jenë të qarta, të pastra dhe të lehta. Në dëshirën e tyre për zgjidhje të thjeshta, shkencëtarët shpesh bien në kurth, kur bëjnë pyetje për të vërtetën e Perëndisë. Kurthi i parë është, kur ata, bashkë me ujin e fëlliqur, hedhin nga legeni dhe fëmijën, kurse i dyti lidhet me vizionin e tunelit.

Ka shumë ujë të fëlliqur rreth pyetjes së ekzistencës së Perëndisë. Luftërat e shenjta. Inkuizicionet. Flijimi i kafshëve. Bestytnitë, kontradiktat, dogmatizmi, mosdija, hipokrizia. Ndjenja që vetëm ne kemi të drejtë. Ashpërsia. Vrazhdësia. Djegia e librave. Djegia e shtrigave. Frika. Konformizmi. Ndjenja e dënimit ndaj

fajësisë. Çmenduria. Lista është gati e pa fund, mirëpo, a thua që krejt këtë Zoti ua bëri njerëzve apo njerëzit ia kanë bërë Zotit? E dukshme është që besimi në Perëndi shpesh shfaqet si destruktiv dhe dogmatik. Atëherë, a ka të bëjë kjo me problemin se njerëzit kanë tendencën që të jenë dogmatik? Të gjithë e dimë që dhe ateistët mund të jenë gjithashtu dogmatikë në mosbesimin e tyre, si çdo besimtar në besimin e vet. A thua atëherë se duhet të çlirohem nga besimi në Perëndi apo nga dogmatizmi? Është kjo dhe një arsye që shkencëtarët përpiqen ta hedhin dhe fëminë bashkë me ujin e ndyrë, kurse e vërteta është se dhe vetë shkenca është religjion? Shkencëtari neofit mund të jetë njëloj fanatik, sa edhe kryqëzatori i krishterë apo ushtari i Zotit. Kjo mund të ndodhë sidomos kur shkencëtari vjen nga një familje dhe një kulturë ku të besuarit në Perëndi është i bazuar fort në mosdije, bestytni, ashpërsi dhe hipokrizi. Atëherë ka motive intelektuale dhe emocionale, të cilat i rrëzojnë idolet e besimit primitiv. Shenja e ngritjes të shkencëtari është vetëdija se shkenca mund të jetë lëndë e dogmatizmit, si dhe cilido qoftë religjion.

Siç e kam prekur më herët për ngritjen tonë shpirtërore është e rëndësishme të bëhemi shkencëtarë, në kuptimin që të sjellim në dyshim paragjykimet dhe nivelin e kulturës sonë. Mirëpo shpesh ngjarjet shkencore bëhen idole kulturore dhe është e pamohueshme që dhe ndaj tyre të sillemi me skepticizëm. Ka mundësi që duke u ngritur shpirtërisht, ne të humbim besimin në Perëndi. Por mund të ndodhë që gjatë procesit të ngritjes të fitojmë besimin në Perëndi. Ateizmi skeptik apo agnosticizmi nuk është gjithmonë niveli më i lartë i të kuptuarit, për të cilin janë të afta krijesat njerëzore. Përkundrazi, ka arsye për të besuar që pas ideve të shtrembëruara dhe koncepteve të gabuara për Perëndinë, qëndron realiteti, që është Perëndia. Pikërisht për këtë ka menduar Pol Tili, kur pati thënë

“Perëndi, mbi Perëndinë” dhe për këtë disa të krishterë të sofistikuar shpallën me kënaqësi: “Perëndia është e vdekur, rroftë Perëndia”. A është e mundur që rruga e ngritjes shpirtërore shkon më parë nga bestytnia kah agnosticizmi, dhe pastaj prej agnosticizmit drejt dijes së saktë për Perëndinë? Për këtë rrugë ka folur sufi Aba Said ibn Khair para më tepër se nëntëqind vjetëve:

*Krejt, gjersa shkollat dhe minaret nuk rrëzohen
lufta jonë e shenjtë nuk ka të mbaruar.*

*Krejt gjersa besimi nuk do të jetë dëbim,
kurse dëbimi, besim,
nuk do të ketë muslimanë të vërtetë.*

A thua rruga e ngritjes shpirtërore shkon nëpërmjet ateizmit skeptik dhe agnosticizmit deri tek besimi i drejtë në Perëndi? Fakt është që disa intelektualë të sofistikuar, si Marsha dhe Tedi, janë ngritur në drejtim të besimit. Duhet theksuar që të besuarit e tyre nuk ka ngjashmëri me besimin që është rritur Ketë.

Siç kam thënë në fillim të këtij kapitulli, nuk ekziston një religjion i vetëm, unik. Ka shumë religjione dhe ndoshta shumë nivele të të besuarit. Disa religjione mund të jenë jo të shëndosha për disa njerëz, të tjerat mund të jenë të dobishme për të tjerët. E gjithë kjo është shumë e rëndësishme për ata shkencëtarë që merren me psikiatri dhe psikoterapi. Duke punuar drejtpërdrejt në procesin e ngritjes, ata marrin vendime që lidhen me ecurinë e ndonjë sistemi individual të besimit. Sepse, psikoterapeutët në përgjithësi, i takojnë traditës skeptike, pse jo dhe traditës strikte frojdiste. Tek ata ekziston prireja që çdo besim të tepruar në Perëndinë ta trajtojnë si patalogjik. Kur jepet mundësia, kjo tendencë mund të kalojë kufirin dhe të shndërrohet në përkrahje bindëse të paragjykimeve.

*Perëndia që besohet
me skepticizëm,
ngjan shumë pak
me Perëndinë, e cila
vjen mbas ngritjes
shpirtërore.*

Para ca kohësh kam takuar një student, i cili mendonte që të shkonte në manastir për disa vjet. Një vit më parë ishte në trajtim psikoterapeutik, të cilin e vazhdoi dhe vitin tjetër. "Mirëpo unë nuk kam mundur që t'i flas psikoterapeutit tim në lidhje me manastirin apo për thellësinë e besimit tim, - më tha ai. Mendoj që nuk do të më kuptonte." Nuk e njihja djaloshin aq mirë që të mund të vlerësoja rëndësinë që kishte manastiri për të dhe dëshirën e tij aq mbizotëruese. Me kënaqësi do t'i thoja: "Gjithësesi, terapeutit tuaj duhet t'i flisni për këtë. Për terapeutin tuaj është shumë e rëndësishme që të jeni për gjithçka të hapur, dhe sidomos për një gjë aq të rëndësishme. Besojini terapeutit tuaj që të jetë objektiv." Mirëpo këtë nuk ia thashë. Nuk isha i sigurtë që terapeuti i tij do të ishte objektiv dhe do ta kuptonte atë tërësisht. Psikiatrët dhe psikoterapeutët, të cilët kanë qëndrim të hapur ndaj religjionit, sigurisht do t'iu bëjnë shërbime madhështore disa pacientëve. Kjo është sidomos e mundshme, nëse çdo religjion e vlerësojnë si të mirë dhe të shëndoshë.

Mirëpo ndodh që ata ta hedhin fëmijën bashkë me ujin e ndyrë, d.m.th. çdo religjion ta trajtojnë si sëmundje apo si armik. Dhe më në fund, kjo do të ndodhë edhe nëse ata, të ballafaquar me kompleksitetin e lëndës, tërhiqen dhe nuk prekin anën religjioze të pacientëve të tyre. Pas një objektiviteti të tillë total, fshihet mendimi se ajo nuk është puna e tyre dhe se ata nuk duhet të futen në këtë problem, as shpirtërisht, as si religjion. Mirëpo, për pacientët e tyre është e nevojshme që ata të futen brenda tyre dhe të jenë të interesuar. Unë nuk e mendoj si një punë të lehtë ikjen e psikoterapeutëve nga objektiviteti i tyre apo nga barazimi i objektivitetit të tyre me shpirtëroren.

Përkundrazi, kjo është shumë e vështirë. Mirëpo qëndrim im është që psikoterapeutët e të gjitha llojeve nuk duhet të jenë pak të interesuar, por më parë të jenë të interesuar dhe shumë të kujdesshëm.

Vizioni shkencor i tunelit

Nganjëherë psikiatri has ndonjë pacient që ka një mënyrë të çuditshme të të vështruarit. Këta pacientë shohin vetëm pjesën e ngushtë të sipërfaqes që gjendet para tyre. Nuk shohin asgjë, as majtas, as djathtas, as lart e as poshtë fokusit të tyre të ngushtë. Nuk mund të shohin dy objekte të afërta në të njëjtën kohë; përnjëherë mund të shohin vetëm një send dhe duhet patjetër të kthejnë kokën, nëse dëshirojnë të shohin dhe sendin tjetër. Ata e lidhin këtë simptomë me të vështruarit nëpër tunel, ku në fund të tunelit, mund të shihet vetëm një rreth i vogël, i ndritshëm dhe i qartë. Nuk mund të zbulohet asnjë farë çrregullimi fizik në sistemin vizual të tyre. Si duket ata vetë, nga ndonjë arsye, nuk dëshirojnë të shohin më shumë dhe më larg, por vetëm atë që është më afër, vetëm atë, të cilën e kanë zgjedhur që të përqendrojnë vëmendjen tyre.

Arsyeja tjetër për të cilën shkencëtarët janë të prirur të hedhin fëmijën bashkë me ujin e fëlliqur, është se ata nuk e shohin atë. Shumë shkencëtarë nuk shohin atë që është e dukshme në lidhje me ekzistencën e Perëndisë. Ata vuajnë nga vizioni i tunelit, i kompleksitetit të errësuar psikologjik, i cili nuk i mundëson që të kujdesen për mbretërinë shpirtërore. Ndërmjet shumë shkaqeve që paraqesin kompleksin e tunelit, unë do të përqendrohesha vetëm në dy, të cilat dalin nga natyra e traditës shkencore. E para është metodologjia. Duke këmbëngulur në përvojën, në observimin e saktë dhe verifikimin, shkenca i ka kushtuar rëndësi të madhe Masës. Që të masësh, do të thotë të provosh diçka në një dimension në të cilin mund të bëjmë kërkime të sakta, të cilat të tjerët mund t'i përsëritin. Përdorimi i masave e ka mundësuar shkencën që të bëjë depërtime të mëdha në të kuptuarit e materies së universit.

Mirëpo, pasi kanë arritur sukses, masat janë

bërë idolë shkencorë. Rezultati është që shumica e shkencëtarëve, janë jo vetëm skeptikë, por dhe kundërshtojnë drejtpërdrejt krejt atë që nuk mund të matet. Sikur dëshirojnë që të thonë: "Atë që nuk mund ta masim, nuk mund as ta dimë. Nuk duhet të mërzitemi për diçka që nuk e dimë. Prandaj ajo që nuk mund ta masim është e parëndësishme dhe e pavlefshme për observim."

Për shkak të këtij qëndrimi shumë shkencëtarë përjashtojnë nga studimi serioz gjithçka që është e paprekshme apo që duket e tillë, përfshirë sigurisht, dhe Perëndinë. Një qëndrim i çuditshëm, por i rëndomtë: gjërat që nuk janë të lehta për t'u studiuar, nuk meritojnë të studiohen; vihen në dyshim studime relativisht të reja në vetë fushën e shkencës. Një arsye është zhvillimi i metodave të reja shumë moderne të studimit. Nga shfrytëzimi i aparateve të teknikës moderne, siç janë: mikroskopët elektronikë, spektrofotometrat dhe kompjuterët, si dhe programet e planet që lidhen me statistika teknike, kemi mundësi që të matim një numër të madh fenomenesh, të cilët para dhjetë vjetëve ishin të pamatshme. Meqenëse hapësira e vizionit shkencor vazhdimisht zgjerohet, ndoshta së shpejti do të themi: "Nuk ka asgjë jashtë kufijve të vizionit tonë. Nëse vendosim të studiojmë diçka, gjithmonë mund të gjejmë një metodologji, me të cilën do ta realizojmë atë."

Përparimi tjetër që na mundëson të ikim nga vizioni shkencor i tunelit, është zbulimi i parakohshëm për të vërtetën e paradoksit. Para njëqind vjetëve paradoksi llogaritej si gabim i mendjes shkencore, mirëpo duke studiuar fenomene të tilla, si: natyra e dritës, elektromagnetizmi, mekanika kuantike dhe teoria e relativitetit, fizika është zhvilluar mjaft këto njëqind vitet e fundit dhe ka filluar të pranojë që në një nivel të caktuar, e vërteta është paradoksale. Kështu ka shkruar J. Robert Openhajmer:



“Në atë që duket si pyetje më e thjeshtë, ne shpesh nuk përgjigjemi ose japim përgjigje, e cila në shikim të parë, më tepër duket si katekizëm i çuditshëm se sa si një pohim i padyshimtë fizik. Nëse pyesim, për shembull: A qëndron i njëjtë pozicioni i elektronit?, përgjigjja është: Jo!; nëse pyesim: A ndryshon pozita e elektronit pas një kohe? Përgjigjja është përsëri: Jo!; nëse pyesim: A është elektroni i palëvizshëm?, përgjigjja është: Jo!; nëse pyesim: A është elektroni në lëvizje? Përsëri përgjigjja është: Jo! Përgjigje të tilla jepte Buda kur e kanë pyetur për gjendjen e qenies njerëzore pas vdekjes së tij. (Për kufomën e një njeriu atë e kanë pyetur: A është i vdekur ky njeri? Përgjigjja ka qenë: Jo! Pastaj e kanë pyetur përsëri: A është i gjallë ky njeri? Buda përsëri është përgjigjur: Jo!) Mirëpo, këto nuk janë përgjigje të rëndomta për traditën e shekullit shtatëmbëdhjetë dhe tetëmbëdhjetë.

Në shekuj mistikët na kanë folur nëpërmjet paradokseve. A është e mundur që ne të jemi dëshmitarë të takimit të shkencës me religjionin? Kur të jemi në gjendje që të themi se “njeriu është njëkohësisht dhe i vdekshëm, dhe i përjetshëm” ose “drita është njëkohësisht dhe valë, dhe grimcë”, atëherë kemi filluar të flasim me atë gjuhë. A është e mundur që rruga e ngritjes shpirtërore, e cila shkon nga mungesa e besimit religjioz, te skepticizmi shkencor, më në fund do të na sjellë deri te e vërteta religjioze dhe reale?

Në një pjesë të madhe religjioni edhe shkenca ngelen në kornizat e ngushta të referencave të vetëshpikura, secila akoma me pikëpamjet shumë të ngushta për shkak të vizionit të tunelit. Analizoni, për shembull, sjelljen e njerës dhe të tjetrës në pyetjet për çuditë. Bile dhe vetë ideja e

Kjo mundësi e fillimit të bashkimit të religjionit dhe shkencës është ngjarja më e rëndësishme dhe më tronditëse në kultin intelektual sot. Mirëpo, ky është vetëm fillimi.

Çudisë për shumë shkencëtarë është anatemë.

Katërqind vitet e fundit, shkenca ka zbuluar një numër të konsiderueshëm të ligjeve natyrore, siç janë: “Forca me të cilën tërhiqen dy trupa, është në përpjesëtim të drejtë me masën e atyre trupave, dhe në përpjesëtim të zhdrejtë me katrorin e largësisë në mes tyre.” Apo: “Energjia as krijohet as humbet”. Pasi ishin të suksesshëm në zbulimin e ligjeve natyrore, prej tyre shkencëtarët krijuan idole, njëlloj siç vepruan me masat. Rezultat i kësaj ishte, se çdo gjë që nuk mund të sqarohej nga ligjet natyrore, trajtohej e pavërtetë. Në lidhje me metodologjinë shkenca sikur thotë: “Ajo që studiohet me vështirësi, as që meriton të studiohet”. Në lidhje me ligjet natyrore, shkenca porosit: “Ajo që është e vështirë për t’u kuptuar, nuk ekziston.”

Kisha ka qenë me një qasje më të zgjeruar. Për qëndrimin religjioz, ajo që nuk mundet të kuptohet në përkufizimet e ligjeve të njohura natyrore është çudi, kurse çudia ekziston. Mirëpo, përveç që ka konstatuar ekzistencën e tyre, kisha nuk ka qenë e gatshme që t’i studiojë ato për së afërmi. Qëndrimi religjioz ka qenë i tillë që çuditë nuk duhen studiuar shkencërisht. Ato patjetër duhen pranuar si vepra të Perëndisë.

Njerëzit religjiozë nuk kanë dëshiruar që religjionin e tyre ta tronditë shkenca, njëlloj si shkencëtarët që nuk dëshirojnë që religjioni të tronditë shkencën.

Shërimet e çuditshme kisha katolike i ka shfrytëzuar për të treguar ekzistencën e shenjtoreve dhe ato janë gati si pjesë standarde e mbizotërimeve të protestanëve. Kisha asnjëherë nuk iu ka thënë mjekëve: “A dëshironi që së bashku me ne të studioni këtë

fenomen?” Mirëpo as mjekët nuk i kanë thënë: “A mundet që së bashku me ju të studiojmë këto dukuri, të cilat i interesojnë profesionit tonë?” Në vend të kësaj, mjekët profesionistë vlerësojnë që shërimet e çuditshme nuk ekzistojnë, që sëmundjet e pashërueshme nga të

cilat pacientët janë shëruar, as që kanë ekzistuar, që ato janë çrregullime mendore, siç është shndërrimi histerik ose diagnoza ka qenë e gabuar. Për fat disa shkencëtarë seriozë mjekë dhe gjurmues religjioz të së vërtetës kanë filluar të studiojnë natyrën e fenomeneve të tilla, siç janë: aplikimi i shërimit psikologjik te pacientët me kancer, gjë që ka pasur raste të jetë i suksesshëm.

Para pesëmbëdhjetë vjetëve, kur jam diplomuar në fakultetin e mjekësisë, kam qenë i bindur që çuditë nuk ekzistojnë. Tani jam i sigurtë që ka shumë. Ky ndryshim në vetëdijen time ka ardhur si rezultat i dy faktorëve. Njëra është laryshmëria e rasteve të përvojës sime si psikiatër. Ato raste ndonjëherë dukeshin si të rëndomta, mirëpo kur kam menduar për to më thellë, kam parë që nuk ka qenë ashtu. Në punën time për ngritjen shpirtërore të pacientëve, më ka ndihmuar shumë një forcë për të cilën nuk kam ndonjë sqarim logjik; ajo në një mënyrë, është çudi. Këto përvoja, nga të cilat unë paraqes ndonjë, më kanë detyruar të ndryshoj qëndrimin tim të parë, se çudirat nuk ekzistojnë. Kur këtë qëndrim të parë e kam vënë në dyshim, u bëra më i hapur për pranimin dhe përqafimin e ekzistencës së çudirave. Kjo hapje ishte faktori i dytë, i cili provokoi ndryshimin në vetëdijen time, dhe pastaj më mundësoi që edhe në vetë ekzistencën e të rëndomtës, të pres çudira.

Sa më tepër që i kam kërkuar çudirat, aq më tepër i kam gjetur. Do të dëshiroja që lexuesit e këtij libri, të zhvillojnë ndjenjën për vështrimin e çudive. Më parë, në lidhje me këtë është shkruar:

“Vetënjohja ka lindur në një lloj të caktuar vetëdijeje; po aty ajo dhe ngrihet. Këtë vetëdije, në mënyra të ndryshme, e kanë përshkruar njerëz të ndryshëm. Mistikët, për shembull, e kanë përshkruar atë si pikëpamje të natyrës hyjnore dhe përkryeshmëri botërore. Riçard Bak, mendon që ajo është vetëdije kozmike. Baberi e përshkruan në përkufizimin *unë – ti*

marrëdhënie. Maslovi e ka emëruar *njohje e qenies*. Po të përdornim termin e Uspenskut, do ta quanim këtë njohje *Çudi*. “Çudia” nuk ka të bëjë vetëm me fenomenet jo të rëndomta, por edhe me ato të rëndomtë, sepse në mënyrë absolute gjithçka mund të provokojë këtë vetëdije speciale, nëse i përkushtohet më tepër kujdes. Kur njohja është e çliruar nga mbizotërimi i paragjykimeve dhe interesi personal, ajo është e lirë të përjetojë botën, ashtu si ç’është dhe të kuptojë madhësinë e saj. Që t’i njohim çudirat nuk duhet të jemi religjiozë. Thjesht, duhet t’u përkushtojmë më tepër kujdes krijuesve të jetës, domethënë asaj që është gjithmonë e pranishme dhe që ne e vlerësojmë si diçka që kuptohet vetvetiu. Çuditë e vërteta të botës janë gjetiu, në pjesët më të imta të trupit tonë, në hapësirat marramendëse të kozmosit, në lidhjet intime të të gjitha gjërave.

Ne jemi një pjesë e vogël e balancuar mirë e ekosistemit, në të cilin ndërvarësia pajtohet me individualitetin. Të gjithë ne jemi individë, ama jemi dhe pjesë e pjesës së madhe, të bashkuar në diçka madhështore tonën, të bukur, që nuk mund të përshkruhet. Njohja e çudisë është thelbi subjektiv i vetënjohjes, rrënja nga e cila rriten vetiu dhe përvojat më hyjnore.”

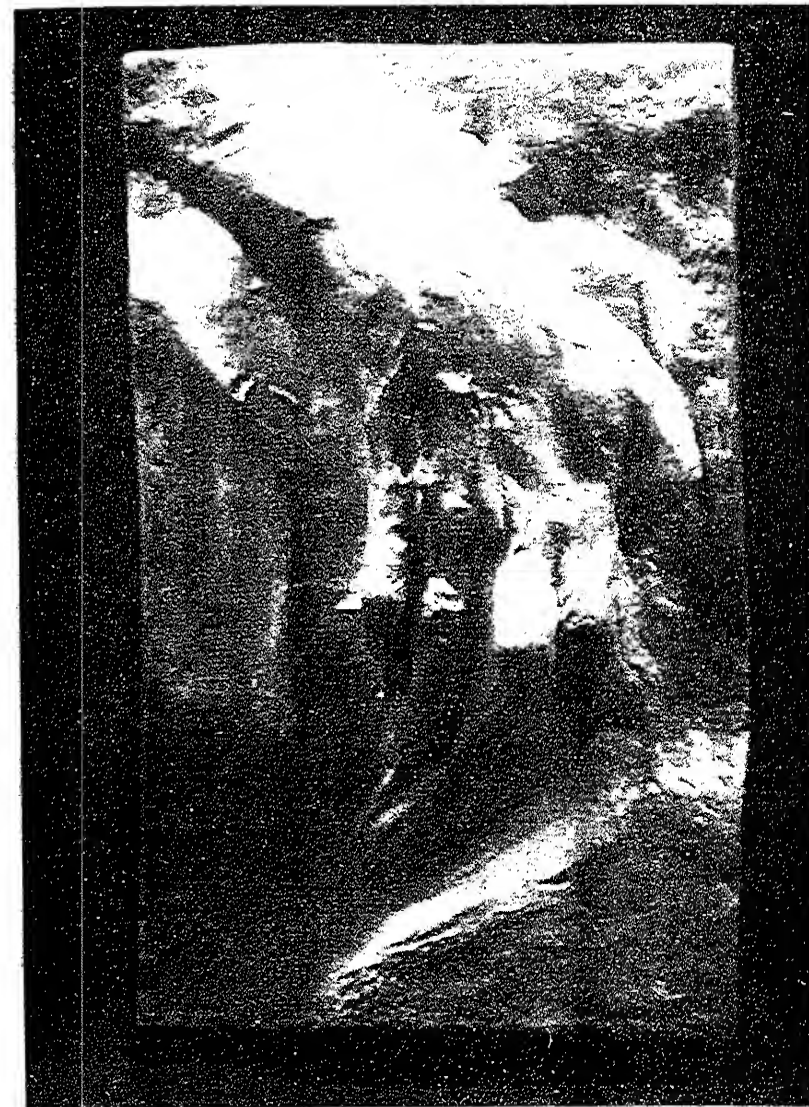
Duke menduar për çudirat, arrij në përfundimin që kemi patur shumë tendencë kah dramatikja. Kemi kërkuar kaçuben e cila digjet, detin i cili hapet të lejojë Ebrejtë të kalojnë, zërin e vetëtimës nga qielli. Në vend që të gjejmë çuditë, ne vërejmë ndodhitë e përditshme të rëndomta në jetën tonë, dhe njëkohësisht, i drejtohem shkencës. Unë pikërisht këtë do të bëj në kapitullin e ardhshëm, kur të merrem me analizën e ngjarjeve të rëndomta në praktikën psikoterapeutike, të ngjarjeve që më kanë mundësuar të kuptoj fenomenet jo të rëndomta të mëshirës.

Por, do të doja të paralajmëroja një gjë. Kjo lidhje ndërmjet religjionit dhe shkencës mund të jetë në një

fushë jo të sigurtë dhe të rrezikshme. Do të njihemi me perceptimet ekstrasenzore dhe “psikike” apo me fenomenet “paranormale” si dhe me çudira të tjera të ndryshme. E rëndësishme është, që të jemi gjithmonë të kujdesshëm. Para ca kohësh kam qenë pjesëmarrës në një konferencë me temën *Feja në shërimet e çuditshme*, në të cilën një numër i konsiderueshëm folësish, jashtëzakonisht të arsimuar, prezantonin disa raste anekdoteske. Dëshironin të tregonin që ata, por dhe të tjerë, janë çuditërisht të aftë të shërojnë, prandaj dhe flisnin për kushtet rigoroze shkencore, në të cilat kishin punuar, po kjo nuk ishte e saktë. Nëse dikush vë gishtat në muskulin e sëmurë të pacientit, kjo nuk do të thotë që pacienti është shëruar. Muskujt e sëmurë rëndom qetësohen, më herët apo më vonë, ngadalë apo përnjëherë, pa marrë parasysh se çka ndërmerret. Fakti që dy ngjarje ndodhin njëkohësisht nuk garanton që ato janë të lidhura nga i njëjti shkak. E gjithë kjo fushë në tërësi është e paqartë dhe e pacaktuar, si dhe jashtëzakonisht e rëndësishme që t’i afrohem me skepticizëm të shëndoshë. Mungesa e skepticizmit dhe e kontrollit rigoroz mund të na çojë në rrugë të gabuar. Fusha e fenomeneve psikike tërheq shumë njerëz që besojnë lehtë, të cilët nuk janë në gjendje të kontrollojnë dhe të vështrojnë realisht. Shumica mundohen të gjejnë përgjigje të thjeshta që t’iu përgjigjen pyetjeve të rënda, me shumë shpresë, por me pak mend, duke bashkuar shkencën popullore me konceptet religjioze. Fakti që shumica e bashkësive të tilla shkatërrohen, dështojnë, nuk do të thotë se ato janë të pamundura.

Gjithësesi është shumë e rëndësishme që vizioni ynë të mos robërohet nga vizionit i tunelit, aftësitë tona kritikuese dhe mundësia e vështimit skeptik të mos verbohen nga bukuria brilante e mbretërisë spirituale.

Mëshira



*Çudia
Mëshirë e çuditshme! Sa i ëmbël është ai zë,
Që ka shpëtuar të mjerin, si mua!
Një herë kam qenë i humbur,
Tani jam gjetur.
Njëherë kam qenë i verbër,
Tani shoh.*

*Mëshira e ka mësuar zemrën time të frikësohet,
Mëshira më solli lehtësim,
Sa e shtrenjtë ka qenë ajo, mëshira,
Çastin e parë kur kam besuar!*

*Nëpër shumë rreziqe, mundime e vuajtje,
Tanimë kam kaluar;
Mëshira sigurisht më ndihmoi
Nëpër ato të mbijetoj,
Ndërsa tani do të më përcjellë për në shtëpi.*

*Dhe kur atje të jemi dhjetë mijë vjetë,
Duke shndërritur si diell,
Do të kemi një numër të njëjtë ditësh
Duke e madhëruar kështu Perëndinë,
Si atëherë kur kemi filluar për herë të parë.*

Fjala e parë në këtë këngë amerikane, e cila ka lidhje me mëshirën është *çudia*. Diçka është e çuditshme, kur nuk ndodh në mënyrë të rëndomtë, kur nuk është e parashikueshme dhe nuk ndodh sipas ligjeve natyrore. Ajo që pason, do ta përcaktojë mëshirën si dukuri të rëndomtë, e cila deri në një shkallë, është e parashikueshme, kurse realiteti i mëshirës do të ngelë i pasqaruar në kornizën konceptuale të shkencës konvencionale dhe të ligjeve të natyrës. Do të ngelë çudi e çudirave.

Ekziston një numër i madh i mënyrave të praktikimit

të psikoterapisë, të cilat asnjëherë nuk pushojnë së më habituri. Një nga ato është dhe fakti, që pacientët tanë janë çuditërisht të shëndetshëm nga ana mendore. Rëndom mjekët i akuzojnë psikiatrët se gjoja praktikojnë disiplinë jo ekzakte dhe jo shkencore. Kurse, është fakt, që më së shumti, dihen shkaktarët e neurozave, në krahasim me shkaktarët e shumicës së sëmundjeve fizike njerëzore. Nëpërmjet psikanalizës është bërë e mundur të zbulohet me saktësi dhe precizitet shkaku dhe mënyra e zhvillimit të neurozave te pacienti individual, që rrallë mund të haset në mjekësi. Është bërë e mundur të kuptosh *Si?*, *Kur?*, *Ku?* dhe *Pse?* individit ka simptoma neurotike, dhe gjithashtu, është e mundur, të kuptojmë saktësisht, *Kur?*, *Ku?*, dhe *Pse?* Një neurozë e veçantë mund të shërohet. Ajo që ne nuk e dimë, është se përse neuroza nuk është më e fortë – pse pacienti ynë pak neurotik nuk është shumë neurotik, dhe pse jo krejtësisht i sëmurë psikikisht. Gjithmonë, hasim në fakte, që tregojnë se pacienti ka vuajtur nga trauma, të cilat kanë provokuar neurozën, mirëpo traumat kanë ndonjëherë aq intensitet, sa do të duhej të provokonin neuroza më të forta nga ato që ka pacienti.

Një tridhjetepesëvjeçar, biznesmen, jashtëzakonisht i suksesshëm erdhi te unë për shkak të një neuroze të lehtë. Kishte qenë fëmijë i jashtëligjshëm, të cilin e kishte rritur e ëma shurdhmemece, diku në Çikago. Kur ishte pesë vjeç, ia morën së ëmës me pretendimin se ajo nuk ishte në gjendje të përkujdesej për të, prandaj i nevojitej përkrahja shtetërore. Pa asnjë sqarim është transferuar nga një shtëpi edukimi në tjetrën, ku ndaj tij janë sjellë pa ndonjë emocion. Kur ishte pesëmbëdhjetë vjeç u paralizua pjesërisht, për shkak të një gjakderdhjeje të një ene gjaku në tru. Në moshën gjashtëmbëdhjetë vjeçare i braktisi dhe prindërit e fundit që e kishin birësuar, dhe nisi të jetonte vetëm. Në moshën shtatëmbëdhjetë vjeçare u gjet në burg. Atje nuk është përkujdesur për

të ndonjë psikiatër. Pas gjashtë muajsh është liruar dhe shteri e ka punësuar si punëtor krahu në një kompani. Në atë kohë të gjithë të ardhmen e tij e parashikonin si të errët. Mirëpo, për tre muaj ai u bë shef dhe një nga shefat më të rinj në historinë e kompanisë. U martua dhe pas pesë vjetësh u largua nga kompania dhe nisi të drejtonte punët e veta me shumë sukses; u pasurua shumë. Para se të vinte tek unë në trajtim, ai ishte bërë dhe prind. Ishte një intelektual i vetëshkolluar si dhe artist. *Kur, Si, Pse*; kishte filluar e gjithë kjo? E parë nga koncepti thjesht shkakor, nuk e di. Mund të nisemi së bashku nga korniza e rëndomtë e shkaqeve dhe e pasojave, për të analizuar shkaktarët kryesorë të neurozës së tij të lehtë. Por nuk do të mundim të përcaktojmë shkaqet e suksesit të tij të papritur.

Këtë rast e kam sjellë si shembull se traumat e tij kanë qenë me të vërtetë dramatike, kurse sukcesi i tij aq i dukshëm dhe i papritur. Në shumicën e rasteve traumat nga fëmijëria janë njëloj shkatërruese dhe skema në bazë është e njëjtë. Rrallë takojmë pacientë të cilët, për shembull, nuk janë nga ana mendore më të shëndoshë se prindërit e tyre. E dimë pse njerëzit sëmurën nga ana mendore, por nuk e dimë se si ata i tejkalojnë aq mirë traumat në jetë. E dimë saktë pse njerëzit bëjnë vetëvrasje, por nuk e dimë saktë, pse të tjerët, në situata të ngjashme, nuk mbarojnë me këtë akt.

Edhe pse proceset të cilat sjellin deri tek çrregullimet mendore, shpesh nuk iu përgjigjen çrregullimeve fizike, ato në një mënyrë përsëri janë në lidhje me njëra-tjetrën. Shumë më tepër dimë për shkaktarët e sëmundjeve fizike, se sa dimë për shkaktarët e shëndetit fizik. Pyetni cilin të

Ekziston një forcë, mekanizmin e së cilës nuk e kuptojmë, por në mënyrë rutinore ajo ndikon tek shumica e njerëzve, duke e mbrojtur shëndetin e tyre mendor, madje dhe në rastet e tyre më dramatike në jetë.

doni nga mjekët e praktikës së përgjithshme, se çfarë e shkakton meningjitin meningokokë, dhe ai menjëherë do t'ju thotë: "Po, meningokoku, sigurisht." Nëse këtë dimër analizojmë bakteriet nga fyti i njerëzve që jetojnë në një vend të vogël, do të shohim që nga dhjetë njerëz, nëntë i zotërojnë këto bakterie. Dhe përsëri, askush nuk është sëmurë nga meningjiti me vite dhe as që ka mundësi që dikush të sëmuret këtë dimër.

Ç'ndodh këtu? Meningjiti meningokokë është sëmundje relativisht e rrallë, por shkaktori është krejtësisht i thjeshtë. Mjekët shfrytëzojnë konceptin e rezistencës së organizmit që ta sqarojnë këtë, duke thënë që trupi ka sistemin mbrojtës, i cili e mbron atë nga ndërhyrja e meningokokut. Kjo është krejtësisht e saktë. Dimë shumë për sistemin mbrojtës dhe se si funksionon ai. Mirëpo aty qëndron dhe një pikëpyetje e madhe. Nëse dikush do të vdesë këtë dimër nga meningjiti meningokokë, ne do të themi, se ai ka patur sistem të dobët mbrojtës. Megjithatë shumica e njerëzve që kanë vdekur, kanë qenë të shëndoshë dhe me një sistem mbrojtës mjaft të fortë. Kështu, në një nivel të caktuar do të themi që meningokokët kanë qenë shkaktarë të vdekjes, mirëpo ai nivel është caktuar artificialisht. Në një kuptim më të thellë ne nuk e dimë se për se ata kanë vdekur. Më e shumta që mund të themi është se forcat të cilat rëndom mbrojnë jetën tonë, kanë pushur disi së funksionuari.

Edhe pse koncepti i rezistencës më së tepërmi aplikohet në sëmundjet infektive, siç është meningjiti, ai në këtë apo atë formë mund të aplikohet në të gjitha sëmundjet fizike. Mirëpo, tek sëmundjet të cilat nuk janë infektive, ne nuk e dimë si funksionon sistemi i rezistencës. Dikush që mund të ketë një krizë relativisht të butë të kolitit, sëmundje që trajtohet si psikosomatike, mund të shërohet krejtësisht dhe të jetojë pa probleme. Tjetrit kriza mund t'i përsëritet dhe ai të ngelet i gjymtë

(sakat) për tërë jetën. I treti mund të vdesë që në krizën e parë. Sëmundja është e njëjtë, kurse rezultatet krejtësisht të ndryshme. Pse? Nuk kemi idenë pse, mund të themi vetëm që njerëzit me një karakter të caktuar, kanë probleme të mëdha me ndonjë sëmundje, nga e cila shumica prej nesh nuk ka aspak probleme. Si ndodh kjo? Nuk e dimë. Pyetje të tilla mund t'i bëjmë në lidhje me secilën sëmundje, përfshirë edhe ato më të rëndomtë, siç janë krizat e zemrës, kanceri, etj. Shumica e mendimtarëve mendojnë që gati të gjitha çrregullimet janë të natyrës psikosomatike, që psikika, në një mënyrë, është shkaktari i gabimeve të ndryshme që ndodhin në sistemin e mbrojtjes. Mirëpo, nuk të habit fakti që ndodhin gabime në sistemin e mbrojtjes, më tepër habitesh se si ai sistem funksionon aq mirë. Sipas një logjike të ecurisë së gjërave, do të duhej që ne të gjallëve, të na hanë bakteriet, të na shkatërrojë kanceri, të na mbytë trashësia apo thartësia. Nuk është çudi që sëmuremi dhe vdesim. Për t'u çuditur është se si nuk sëmuremi dhe si nuk vdesim aq shpejt. Të njëjtën gjë mund ta themi dhe për çrregullimet mendore e fizike.

Ekziston një forcë mekanizmin e së cilës nuk e kuptojmë, por ajo ndikon në shumicën e njerëzve, duke e mbrojtur dhe e stërmbrojtur shëndetin e tyre, madje dhe në situatat më të ndërlikuara.

Pyetja e aksidenteve është, gjithashtu, një çështje interesante. Shumë mjekë dhe shumica psikiatër kanë përjetuar ballafaqimin me atë dukuri njerëzore, e cili ka prirje nga aksidentet. Ndërmjet shumë rasteve në praktikën time, më dramatik ka qenë rasti i katërmëdhjetëvjeçarit, që më ka ardhur si një rast i veçantë. E ëma i kishte vdekur në nëntor, kur ai ishte nëntë vjeç. Në nëntor të vitit të ardhshëm, kishte rënë nga shkallët dhe kishte thyer krahun. Kur mbushi 10 vjeç, në nëntor aksidentohet me biçikletë, me të cilën çau kokën dhe pati tronditje truri. Në nëntor,

kur ishte 11 vjeç, ra nga një vrimë e çatisë dhe lëndoi shtyllën kurrizore. Në nëntor, vitin e ardhshëm ra nga skejtbordi dhe theu nyjen. Në nëntor, kur i kishte 13 vjeç, u aksidentua me makinë dhe pati frakturë të gjoksit. Askush nuk mund të thotë që nuk ka qenë i prirur ndaj aksidenteve. Mirëpo si vinte ai tek këto aksidente? Fëmija nuk i provokonte. Nuk ishte i vetëdijshëm as për pikëllimin për vdekjen e së ëmës, madje më tha që "e kishte harruar atë krejtësisht". Që të kuptojmë se si kanë ndodhur këto gjëra, patjetër duhet të aplikojmë konceptin e rezistencës në dukurinë e aksidenteve, njëlloj si tek fenomeni i sëmundjeve, dhe të mendojmë për njerëzit që nuk janë të prirur ndaj fatkeqësive dhe për ata të cilat janë. Nuk është në pyetje vetëm ajo që disa njerëz në çaste të caktuara të jetës janë të prirur ndaj aksidenteve. Fakt është që dhe në radhitjen e rëndomtë të gjërave, shumica nga ne është e qëndrueshme ndaj aksidenteve.

Një ditë dimri, kur isha 10 vjeç, ndërsa kthehesha nga shkolla, rrëshqita dhe rashë. Në moment qëlloi një makinë dhe unë u gjeta nën të. Dola nga poshtë makinës dhe shkova në shtëpi pa asnjë gërvishtje. Ky aksident vetvetiu, nuk duket i rëndësishëm. Mund të thuhet që kam patur fat. Mirëpo, ne duhet të marrim parasysh dhe raste të tjera: sa herë makina nuk më ka shtypur kur kam qenë duke shëtitur, kur i kam dhënë biçikletës apo nuk jam përplasur kur i kam dhënë makinës sime; kur nuk kam shtypur ndonjë këmbësor apo sa herë i kam kaluar aq pranë ndokujt me biçikletë në errësirë. Po kështu sa herë kam frenuar duke ndaluar një centimetër nga makinat e tjera; sa herë për pak nuk u kam rënë drurëve gjatë skijimit etj. Çfarë është e gjitha kjo? A është ekzistenca ime e magjepsur? Nëse lexuesit e vështrojnë jetën e tyre nga ky aspekt, shumica do të gjejnë ngjarje të ngjashme, të cilat përsëriten.

Gjithmonë janë më tepër aksidentet, të cilat nuk kanë mundur të ndodhin, se numri i aksidenteve, të cilat me të vërtetë kanë ndodhur. Mendoj që lexuesit do të pajtohen me mua që tek rezistenca ndaj aksidenteve, vendimarrja e tyre e vetëdijshme nuk ka patur asnjë pjesëmarrje. Ndoshta shumica prej nesh bëjnë jetë magjike. A është e vërtetë ajo strofa në këngën: "Mëshira më ka mbrojtur deri tani?"

është ndoshta diçka tjetër dhe shumë më e çuditshme, se sa instinkti, i cili vetvetiu është, gjithashtu i çuditshëm. Shumë pak kemi njohuri për instinktin dhe mendojmë që operojnë në kufijtë e individit, i cili e zotëron atë. Mund të paramendojmë që qëndrueshmëria ndaj sëmundjeve mendore apo fizike është e lokalizuar në mendjen e nënvetëdijshme apo në proceset trupore të individit. Mirëpo, aksidentet janë interveprim ndërmjet disa individëve, ndërmjet individit dhe sendeve. Nuk më ka shtypur makina, kur kam qenë 9 vjeç, për shkak të instinktit tim të vetëkontrollit apo për atë se shoferi në mënyrë instinktive ka shmangur shkeljen apo vrasjen time? Ndoshta kemi instinkt jo vetëm për mbrojtjen e jetës sonë, por dhe për mbrojtjen e jetës së të tjerëve?

Edhe pse këtë nuk e kam përjetuar vetë, miqtë më kanë treguar që kanë marrë pjesë në aksidentet automobilistike nga të cilat viktimat kanë dalë tërësisht të paprekur nga veturat, që pas aksidentit as që mund të njihen. Reagimi i tyre ka qenë tërësisht tronditës. "Nuk mund të kuptoj që dikush të përjetojë një aksident të

Dikush mund të mendojë që këtu nuk ka asgjë të veçantë, që të gjitha gjërat për të cilat kemi folur, janë vetëm manifestim i instinkteve të vetëkontrollit, mirëpo, nëse asaj i japim emër, a do ta sqaronim ashtu? A thua fakti që kemi instinkt vetëpërmbytjeje duket krejtësisht në rregull për atë, sepse e kemi emëruar instinkt? Të kuptuarit tonë për prejardhjen dhe mekanizmin e instinktit është shumë i kufizuar. Gjegjësisht, ndodhitë me aksidente paralajmërojnë që tendenca jonë kah të mbijetuarit

tillë, dhe aq më pak, të dalë nga ai pa asnjë gërvishtje!" Ky është komenti. Si ta shpjegojmë këtë? Rastësi e pastër? Ata miq që m'i kanë treguar këto raste nuk janë njerëz religjiozë, po kanë ngulmuar se kjo nuk iu është dukur si rastësi. Pa u thelluar shumë, ata janë munduar ta shpjegojnë këtë përvojë, duke thënë: "Siç duket, Perëndia i do të dehurit!", apo "Mendoj që akoma nuk i kishte ardhur koha!". Lexuesi, misterin e rasteve të tilla mund ta përshkruajë si rastësi të pastër apo kthesë fatlume të pasqaruar, dhe të mos dëshirojë ta analizojë më tej. Nëse dëshirojmë që raste të tilla t'i studiojmë thellësisht, koncepti i instinktit nuk do të ishte një sqarim i mjaftueshëm. A thua makina zotëron një instinkt që të shkatërrohet vetë dhe ta ruajë të paprekur trupin e njeriut, që gjendet brenda saj? A thua trupi i njeriut zotëron një instinkt që, në momentin e goditjes, konturet e veta trupore t'ia përshtasë kontureve të makinës së shkatërruar? Pyetje të tilla janë absurde. Unë dhe më tej do të analizoj mundësinë e aksidenteve të tilla dhe do të kërkoj sqarime, por është e qartë që koncepti i instinktit nuk sqaron asgjë. Ndoshta koncepti i sinkronizitetit mund të ndihmojë. Para se ta marrim parasysh konceptin e sinkronizitetit, do të duhej të analizonim disa aspekte të funksionimit të mendjes njerëzore, të cilën e quajmë "nënvetëdije."

Çudia e nënvetëdijes

Kur filloj të punoj me një pacient të ri, unë përgjithësisht vizatoj një rreth të madh. Pastaj në të vizatoj një të vogël. Duke i treguar të voglin, i them: "Ky paraqet mendjen e vetëdijshme. Pjesa tjetër e rrethit, nëntëdhjetë e pesë përqind e më tepër, paraqet nënvetëdijen tuaj. Nëse punoni gjatë dhe shumë në të kuptuarit e vetvetes, do të zbuloni që ajo pjesë e trurit

tuaj, ku ju jeni aq pak të vetëdijshëm, përmban pasuri nga më marramendëset që mund të paramendoni”.

Një nga mënyrat që të kuptojmë ekzistencën e kësaj pasurie marramendëse të fshehur në mbretërinë e mendjes, dhe që të parandiejmë pasurinë që ajo fsheh, është të kuptuarit nëpërmjet ëndrrave. Një zotëri erdhi te unë për shkak të një depresioni, i cili i zgjaste me vite. Nuk gjente kënaqësi në punë dhe nuk e kuptonte pse. Edhe pse prindërit i kishte pasur të panjohur dhe të vobektë, disa paraardhës nga ana e babait kishin qenë njerëz me famë. Ata pacienti i përmendte shpesh. Depresionin e tij e kishin provokuar shumë faktorë. Mbas disa muajve të trajtimit, ai filloi të mendojë edhe për ambiciet. Gjatë një seance më ka përmendur tri herë ambicien e tij dhe pastaj tregoi ëndrrën e një nate më parë, një pjesë e së cilës ishte kështu: “Ne ishim në apartamentin tonë të mbushur plot me komodina të ndryshme. Isha shumë më i ri se sa jam tani. Babai donte që të lundronte në anën tjetër të ujdhesës për të marrë varkën, të cilën pa ndonjë arsye e kishte lënë aty një natë më parë. Dëshiroja të lundroja për atje dhe e pyeta se si do ta gjente varkën. Ai më çoi para një dollapi shumë të madh, ku ishte një komodinë shumë e madhe, së paku katër metra e gjerë dhe e lartë deri në tavan, me nja 20 apo 30 sirtarë gjigantë dhe më tha që mund ta gjej varkën nëse shikoj në vijën përgjatë komodinës”. Domethënia e ëndrrës nuk ishte e qartë për mua, prandaj sipas traditës, e pyeta se në çka e asoconte ajo komodina gjigante me sirtarë. Menjëherë më tha: “Njëra nga arsyet, ndoshta pse dukej aq e pushtetshme, më ngjante me një sarkofag. Kurse sirtarët?” Papritmas qeshi. “Ndoshta dëshiroj t’i vras të gjithë paraardhësit e mi, - më tha. - Kjo më shtyn të mendoj për varreza familjare, gjithësesi sirtarët ishin aq të mëdhenj, saqë në ta mund të vendosej trupi”.

Tani kuptimi i ëndrrës ishte i qartë për mua. Ai në rini me të vërtetë ka parë varrezat e paraardhësve

të famshëm të vdekur dhe është nisur rrugës së tyre, drejt famës. Mirëpo, këtë ai e ka vlerësuar si forcë shkatërrimtare për jetën e vet, prandaj ka dëshiruar t’i vrasë psikikisht të parët, që të lirohej nga ajo forcë.

Çdokush që është marrë tepër me ëndrrat, do ta njohë këtë ëndërr si tipike. Dëshiroj ta nënvizoj këtë “tipike”. Ky njeri ka filluar të merret me këtë problem dhe gati se menjëherë, nënvetëdija e tij e ka prodhuar dramën, e cila ka nxjerrë në formë aq të shkëlqyer shkakun e problemit të tij, shkakun për të cilin ai nuk ka qenë i vetëdijshëm. Nënvetëdija e tij e ka bërë këtë me shumë elegancë, duke shfrytëzuar simbolet, si shkrimtari më i mirë i dramave. Është vështirë të paramendosh se cili përjetim tjetër në këtë stad të terapisë do të ishte më i vlefshëm se kjo ëndërr. Nënvetëdija e tij ka dëshiruar që ta ndihmojë atë dhe këtë e ka bërë me shumë mjeshtëri.

Pikërisht se ajo ndihmon aq shumë, psikoterapeutët rëndom analizën e ëndrrave e llogaritin si pjesë shumë të rëndësishme në punën e tyre. Më duhet patjetër të pranoj që kanë qenë shumë ëndrra, kuptimi i të cilave më ka gënjyer, dhe ngandonjëherë do të dëshiroja që neve nënvetëdija të na flasë me gjuhë më të kuptueshme. Mirëpo, në rastet ku kemi arritur të sqarojmë kuptimin, mësimi ka qenë gjithmonë i tillë që të mundësojë ngritjen tonë shpirtërore. Ëndrrat të cilat nuk mund të zbërthehen në disa mënyra, janë me vlerë shumë më të madhe për ne. Ajo ndihmë paraqitet në shumë forma: kujdes ndaj kurthit, udhëzim në zgjidhje të problemit, të cilin nuk kemi mundur ta zgjidhim, këshillim për rastet kur nuk kemi të drejtë dhe mendojmë se kemi. Korrektori neve na thotë që kemi të drejtë atëherë kur mendojmë që nuk kemi. Ëndrra është dhe burim i informacioneve tona të nevojshme për veten, të cilat na mungojnë në vetëdije. Ajo na ndihmon të gjejmë drejtimin që kemi humbur. Ëndrra është tregues i rrugës, drejt së cilës duhet të shkojmë kur jemi në udhëkryq.

Nënvetëdija mund të komunikojë me ne, kur jemi të zgjuar, si dhe kur flemë, vetëm që kjo, atëherë, është në një formë të ndryshuar. Ajo është forma e “mendimeve të kota” apo pjesë e mendimeve, të cilave ne nuk ua vëmë veshin dhe i hedhim prapa krahëve si të parëndësishme. Kjo është arsyeja pse pacientët te psikanaliza mësohen që të vlerësojnë si të rëndësishme gjithçka që u bie në mendje, pa marrë parasysh se sa të kota dhe budallallëqe mund t’iu duken ato. Çdo herë kur pacienti thotë: “Kjo është qesharake, mirëpo këto budallallëqe gjithmonë më rrotullohen në kokë; nuk kanë aspak kuptim, por ju më keni thënë që patjetër t’jua them”, atëherë e di që pacienti ka marrë një mesazh shumë të rëndësishëm nga nënvetëdija, mesazh i cili dukshëm do të qartësojë situatën e tij apo të saj. Deri sa këta mendime të kota na furnizojnë ne rëndom me pikëpamje dramatike për vetveten, ato njëkohësisht, mund të na informojnë dhe për gjendjen e personave të tjerë dhe botën jashtë nesh. Si shembull të një mendimi të tillë, që ka lidhje me mesazhet nga nënvetëdija, më lejoni të përshkruaj përvojën e mendjes sime kur kam punuar me një paciente.

Pacientja ishte një grua e re, e cila që nga mosha e adoleshencës vuante nga të marrurit mendsh; ajo ndiente që në çdo moment mund të rrëzohej, dhe për këtë nuk kanë mundur t’i gjejnë asnjë shkaktar fizik. Për shkak të kësaj ndjenje të marrjes së mendve, ajo ecte e shtangur, gati duke u luhatur. Ishte inteligjente dhe sharmante dhe nuk besonte se mund të gjendeshin shkaqet e gjendjes së saj, madje nuk besonte as në psikoterapi. Në mes të seancës sonë të tretë, ndërsa rrinte e rehatuar, ulur, dhe fliste për shumë gjëra, papritmas në kohë më erdhi vetëm një fjalë e vetme: “Pinokio”. U mundova që të përqëndohem në atë që po thoshte pacienti dhe ta hiqja këtë fjalë nga vetëdija. Mirëpo, pas një minute përkundër vetvetes, fjala më

erdhi përsëri në kokë, gati e dukshme, dhe u pasqyrua para syve të mi: PINOKIO. Tanimë isha i nervozuar, dridhesha dhe përsëri mundohesha t’i përkushtohesha pacientes. Dhe pastaj, sikur të zotëronte vullnetin e vet, përsëri fjala u kthye te unë për t’u bërë e njohur. “Prit pak, - i thashë vetes, - nëse kjo fjalë mundohet aq shumë që të më futet në vetëdije, ndoshta do të ishte mirë që të përqëndroja te ajo gjithë vëmendjen. E dija që këto gjëra mund të ishin të rëndësishme dhe e dija që nënvetëdija ime dëshironte të më tregonte diçka, prandaj do të ishte mirë që ta dëgjoja. Pinokio. Ç’djall, mund të jetë kjo? A thua kjo mund të ketë lidhje me pacientin tim? Nuk mendoj që ajo është Pinokio, apo jo? Prit pak, ajo është e ëmbël, si kukull e vogël. E veshur në të kuqe, në të kaltër dhe në të bardhë. Ecën çuditshëm, me këmbë të ngurosura si ushtar antik. Kjo është ajo. Ajo është marionetë. Përendi, ajo është Pinokio. Ajo është marionetë!” Menjëherë m’u paraqit qenia e pacientit tim: ajo nuk ishte personi i vërtetë. Ishte e ngurosur, marionetë prej druri, që mendohej të ngjante e gjallë, dhe për çdo moment frikësohej se mos elivanosej dhe mund të rrëzohej në tokë, e ngatërruar në penjë dhe litarë. Një nga një paraqiteshin faktet, të cilat argumentonin mendimin tim: u paraqit e ëma, jashtëzakonisht dominuese, e cila i tërhiqte që të gjitha penjtë dhe mburrej se brenda një nate e kishte mësuar vajzën, kur ishte foshnje, që të tregonte se do të urinonte. Pacientja ime ishte orientuar tërësisht që të plotësonte të gjitha kërkesat, që të tjerët kanë patur në lidhje me të. Të ishte e pastër, e rregulluar, në vend të vet dhe të fliste atë që pritej nga ajo. Këtu ishte mungesa e motivacionit, si dhe paaftësia e saj për të sjellë vendime autonome.

Ky vështirim i shpejtë në problemin e pacientit u paraqit në vetëdijen time si ardhacak i padëshiruar. Unë nuk e kisha kërkuar. Nuk e dëshiroja. Për mua pjesëmarrja e tij dukej e parëndësishme. Në fillim e

kundërshtoja, mundohesha ta largoja. Një formë e tillë e çuditshme dhe e padëshirueshme lidhet me materialin e nënvetëdijes, i cili i prezantohet mendjes së vetëdijshme. Pjesërisht për shkak të kësaj cilësie dhe rezistencës së mendjes së vetëdijshme, Frojdi dhe ithtarët e tij e kanë kuptuar nënvetëdijen si depo të primitives, e cila është antisociale dhe e keqe për ne. Për shkak të këtij fakti, duket se ata kanë menduar, që vetëdija jonë nuk e do, se materiali i nënvetëdijes është “i lig”. Duke e zhvilluar këtë më tej, ata kanë vlerësuar që sëmundjet mendore janë të rrënjësura në nënvetëdije, si demoni në thellësitë e mendjes sonë. Jungu këtë qëndrim e ka korrigjuar në disa mënyra, duke përdorur këtu dhe termin: “mençuria e nënvetëdijes”. Përvoja ime personale vërteton qëndrimin e Jungut në çdo pikëpamje.

Kam ardhur në përfundimin se sëmundja mendore nuk është produkt i nënvetëdijes. Ajo është fenomen i vetëdijes apo çrregullim raportesh në mes të vetëdijes dhe të nënvetëdijes.

Duke analizuar dukurinë e zbrapsjes, Frojdi te shumica e pacientëve të vet, zbuloi epshet seksuale dhe ndjenjat armiqësore për të cilat ata nuk kanë qenë të vetëdijshëm, po ato kanë qenë shkaktar i sëmundjeve të tyre. Pasi këto epshe dhe këto ndjenja janë shtrirë në nënvetëdije, ai arriti në përfundimin që nënvetëdija është shkaktare e sëmundjeve mendore. Mirëpo, pse këto kënaqësi dhe këto ndjenja në përgjithësi janë të vendosura në nënvetëdije? Pse kanë qenë të shtira? Siç duket, mendja e vetëdijshme ato nuk i ka dashur. Problemi qëndon në mosdashjen dhe mospranimin. Nuk është puna se krijesat njerëzore kanë ndjenja të tilla armiqësore dhe dëshira të tilla seksuale, por se mendja e vetëdijshme nuk është e prirur që të ballafaqohet me këto ndjenja dhe të durojë mundin e zgjidhjes së tyre, ndaj i shtyn ato në thellësi.

Mënyra e tretë, në të cilën nënvetëdija manifestohet

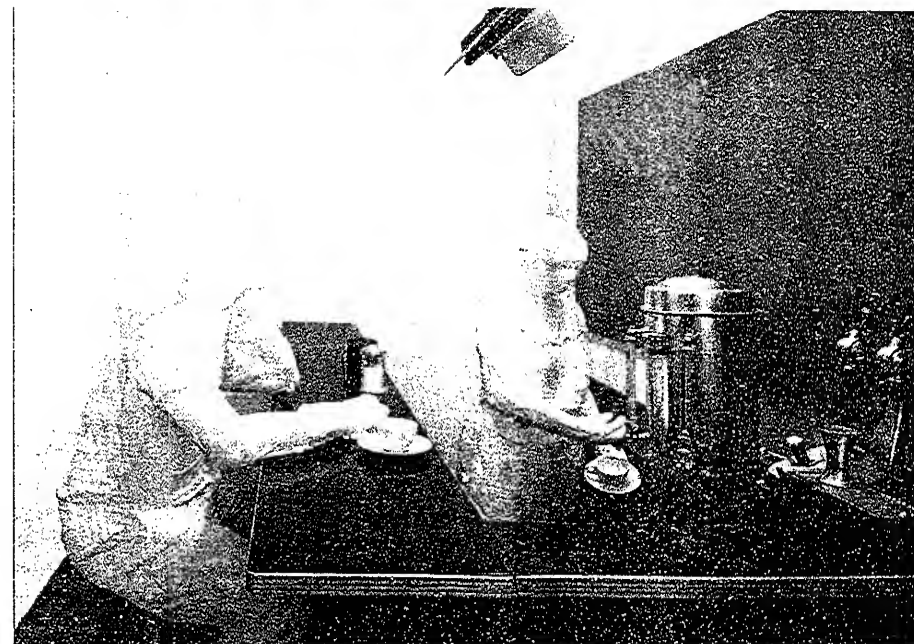
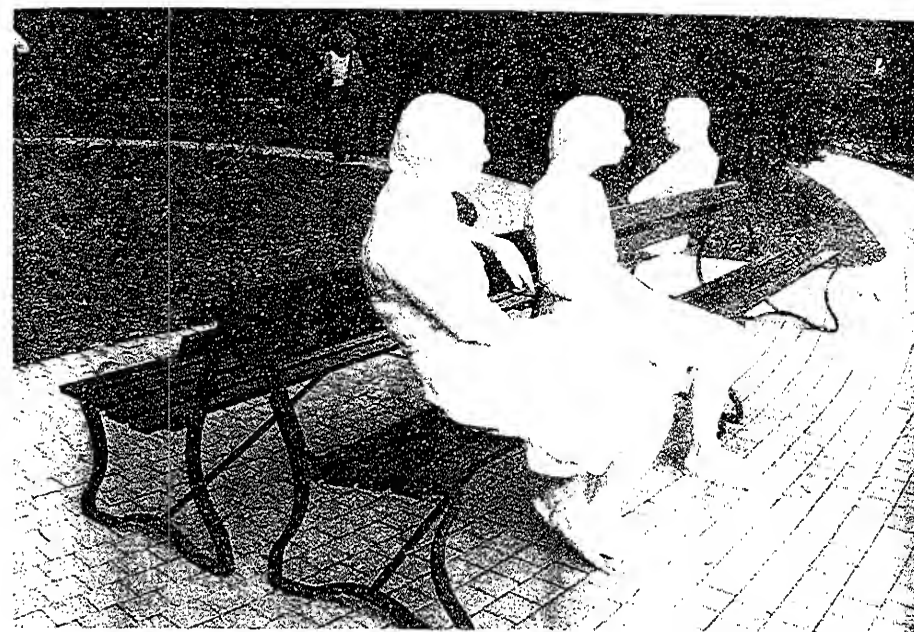
dhe na drejtohet neve, (nëse jemi të gatshëm ta dëgjojmë, që rëndom nuk jemi) lidhet me sjelljen tonë. Mendoj për gabimet, gafat në të folur dhe “gabime” të tjera në sjellje apo “gafat frojdiste”, të cilat Frojdi në “Psikopatologjinë e jetës së përditshme” i ka demaskuar si manifestim i përditshmërisë. Përdorimi i fjalës psikopatologji nga ana e Frojdit, për të përshkruar këtë fenomen është i diskutueshëm, për shkak të orientimit të tij negativ ndaj nënvetëdijes. Ai nënvetëdijen e kupton si armik apo si djall që mundohet të na gënjejë neve dhe aspak si ëngjëll i mirë, i cili harxhon shumë mund që të na bëjë njerëz të ndershëm. Kur pacienti në psikoterapi bën ndonjë gabim (gafkë) ajo rëndom ndihmon në procesin e mëtejshëm psikoterapeutik. Në këtë moment mendja e vetëdijshme është e angazhuar në ballafaqimin me terapinë dhe është e prirur që ta fshehë natyrën e vërtetë nga terapeuti. Ndërkohë e nënvetëdijshmja bashkëpunon me terapeutin, lufton për hapje, për sinqeritet dhe mundohet që të nxjerrë të vërtetën në lidhje me problemin.

Ja përsëri disa shembuj. Një grua pedante, tërësisht e paaftë që të zbulonte në vetvete frikën dhe hidhërimin, si dhe po aq e paaftë që të shprehej, filloi të vonohet nga pesë minuta në çdo seancë. I thashë se ajo po shfaqte qëndrueshmëri ndaj meje ose ndaj seancave apo ndaj të dyja palëve. Ajo menjëherë e hodhi poshtë atë mundësi, duke justifikuar vonesën me këtë apo atë rastësi, madje më tha se më vlerësonte jashtëzakonisht dhe se ishte shumë e motivuar për të punuar bashkë. Menjëherë pas kësaj seance ajo kishte paguar llogaritë mujore, përfshirë dhe timen. Çeku i saj më erdhi i pafirmosur. Në seancën e radhës e njoftova për këtë duke i bërë të ditur se nuk më kishte paguar si duhet; mbase ngaqë ka qenë e hidhëruar. Ndërsa ajo tha: “Oh, kjo është qesharake. Asnjëherë në jetën time nuk kam dhënë çek të pa firmosur, ju e dini se jam shumë e përpiktë në gjëra

të tilla. Kurrësesi nuk ka mundësi që atë gëk të mos e kem firmosur”. Ia tregova gëkun e pa firmosur. Edhe pse akoma e kontrolluar në sjelljen e vet, ajo tani filloi të rënkonte. “Ç’po ndodh me mua? Humbas tërësisht. Më duket sikur njëkohësisht jam në dy qenie!”. Pranoi mendimin tim se ajo tani ndihej si një shtëpi e ndarë në dy pjesë, dhe për herë të parë e kuptoi se dhe ajo mund të ndiejë hidhërim. Ky ishte hapi i saj i parë përpara.

Pacienti tjetër kishte problem me ndjenjën e hidhërimit (inatit). Ishte një burrë, i cili besonte se nuk mund ta ndiente e jo më ta shprehte inatin ndaj dikujt prej anëtarëve të familjes. Pasi në atë kohë e kishte vizituar motra, ai më fliste për të, duke e përshkruar si person jashtëzakonisht të dashur dhe të përkryer. Më vonë gjatë seancës, po më tregonte për përgatitjet e darkës, pasi do t’i vinte një çift nga komshinjtë dhe “Sigurisht, - u shpreh - do të jetë atje dhe nusja ime”. Atëherë i thashë se motrën e vet po e quante nuse. “Me siguri tani do të më thoni se kjo është një nga ato gafat e Frojdit, - më tha ai. “Po me siguri, - iu përgjigja. Ajo që nënvetëdija juaj e thotë është, që ju motrën tuaj nuk e doni për motër, për sa ju përket juve, por për shumë më tepër, për nuse... dhe ju në të vërtetë e urreni atë”. “Nuk e urrej, - u përgjigj ai - mirëpo ajo nuk pushon së foluri dhe sonte do të më monopolizojë bisedën. Ndoshta ajo ndonjëherë më habit”. Përsëri dhe me këtë shembull kishim përparuar pak.

Nuk paraqesin të gjitha gabimet (gafat) armiqësi apo ndjenja negative të shtypura. Ato shprehin të gjitha ndjenjat e shtypura, qofshin këto pozitive apo negative. Ndoshta gabimin më të dukshëm e ka bërë një grua e re gjatë seancës së saj të parë. E dija që prindërit e saj ishin njerëz të rezervuar dhe të pandjeshëm, të cilët e kishin rritur atë me pasuri, por pa ndjenja dhe kujdes të vërtetë. Mua gruaja e re m’u paraqit si jashtëzakonisht e ngritur, e vetëkënaqur, e çliruar dhe e pavarur, e cila,



për momentin ishte e lirë dhe mendonte që psikanaliza mund ta ndihmonte në përparimin e saj intelektual. Duke u interesuar për atë liri të saj, e kuptova që ajo nuk shkonte më në kolegji, sepse ishte në muajin e pestë të shtatzanisë. Nuk dëshironte të martohej. Kishte një plan të papërcaktuar për foshnjën, të cilën, pasi ta lindte do ta jepte për birësim, dhe pastaj do ikte në Evropë që të mbaronte shkollimet. E pyeta nëse e kishte njoftuar babain e foshnjës, të cilin nuk e kishte parë që para katër muajve, se ishte shtatzanë. “Po”, - u përgjigj. - I kam shkruar që lidhja e produktit tonë, është foshnja”. Dëshironte të thoshte, që foshnja ishte produkt i lidhjes së tyre. Ndërsa nën maskën e gruas së famshme fshihej në të vërtetë një gocë e vogël, e etur për përkëdhelje, gocë që vdes për shkak të mungesës së ndjenjës njerëzore rreth saj. Ajo kishte ngelur shtatzanë me një mundim të madh, me qëllim që të provokonte vëmendjen e dikujt, duke u bërë dhe vetë nënë. Nuk e ballafaqova me këtë gabim, sepse edhe ajo vetë atëherë, nuk ishte e gatshme ta pranonte. Mirëpo, atëherë gabimi ishte i vlefshëm (i mirëseardhur), sepse më tregoi që para vetes kisha një fëmijë të frikësuar, të cilit i nevojitej një përkëdhelje dhe një mbojtje, gati se fizike dhe për një kohë të gjatë.

Këta tre pacientë që kanë bërë “gafa” nuk kanë dëshiruar aq shumë të fshihen nga unë, sesa nga vetvetja. Pacienti i parë me të vërtetë ka besuar që te ai nuk ka ekzistuar asnjë grimcë rezistence ndaj terapisë. Pacienti i dytë ka qenë i bindur që nuk ka patur asnjë ndjenjë armiqësore ndaj ndonjë anëtarit të familjes, ndërsa personi i tretë ka menduar veten si një grua të famshme. Koncepti ynë i vetëdijshëm për veten, gjithmonë pak a shumë dallohet nga ajo që ne jemi në të vërtetë. Gati se gjithmonë për diçka jemi më pak ose më shumë kompetent se sa besojmë. Mirëpo nënvetëdija gjithmonë e di se kush jemi. Detyra më e madhe, thelbësore për ngritjen shpirtërore është puna

e përhershme në përshtatjen e konceptit të vetëdijshëm për vetveten me gjendjen reale. Kur pjesa më e madhe e kësaj detyre përjetësore kryhet, që mund të arrihet nëpërmjet terapisë intensive, personi do të ndjehet “i lindur përsëri”. “Nuk jam personi që kam qenë”, do të thotë pacienti i lumturuar nga ndryshimi i madh në vetëdijen e tij. “Unë tani jam krejtësisht person tjetër”. Një person i tillë i kupton lehtë fjalët e kësaj kënge: “Një herë kam qenë i humbur, tani jam gjetur. Kam qenë i verbër, kurse tani shoh”.

Nëse identifikohemi me konceptin vetanak për veten, me mendjen tonë apo me vetëdijen në përgjithësi, atëherë jemi të detyruar që në lidhje me këtë të fundit të themi se ajo është pjesa më e mençur e jona. Kemi folur për “shkathësinë e nënvetëdijes” kryesisht me termat e vetënjohjes dhe të vetëkritikës. Te shembulli me pacienten, të cilën nënvetëdija ime e kishte vlerësuar si Pinokio, jam munduar të tregoj që nënvetëdija jonë është më e shkathët se sa jemi ne, dhe kjo vlen si në marrëdhënie me njerëzit e tjerë, ashtu dhe në raport me veten. Fakt është që nënvetëdija jonë është më e shkathët nga ne në gjithçka.

Kur shkuam për herë të parë në Singapor, gruaja ime dhe unë dolëm nga hoteli dhe filluam të shëtisnim. Shumë shpejt u gjetëm në një hapësirë të gjerë në cepin më të largët të saj; dy apo tri lagje më larg, kemi parë në errësirë konturin e një ndërtese. “Më intereson të di çfarë ndërtese do të jetë ajo”, - tha gruaja. Menjëherë iu përgjigja i sigurtë dhe i qetë: “Oh, ajo është Kriket, klubi i Singaporit”. Këtë e thashë në mënyrë shumë spontane. Gati se menjëherë u pendova për atë që thashë. Nuk kisha asnjë arsye që ta mendoja atë. Asnjëherë më parë nuk kisha qenë në Singapor, asnjëherë nuk e kisha parë Kriket klubin.

Për habinë time, kur u afruam, pamë që në anën tjetër të godinës shkruante “Singapor-Kriket klub”.

Si munda ta dija atë që nuk e kisha ditur? Në mes sqarimeve të mundshme është dhe teoria e Jungut për nënvetëdijen kolektive, sipas së cilës ne trashëgojmë shkathtësitë dhe përvojën e paraardhësve tanë. Kjo lloj shkathtësie (mençurie) mund t'ju duket e ngjashme me një mendje shkencore; atë e gjejmë shpesh në fjalorin tonë të përditshëm. Marrim fjalën “e njoh”. Kur lexojmë ndonjë libër dhe hasim në ndonjë ide apo teori e cila na përgjigjet neve, ajo na “kujton” atë që “e njohim” si të vërtetë. Fjala “të kuptosh përsëri” tregon që atë ne e kemi ditur njëherë dhe e kemi harruar, por pastaj përsëri e kemi takuar si mikun e vjetër. Nëse të gjitha dijet dhe shkathtësitë një kohë “kanë qenë në mendjen tonë”, kur mësojmë diçka të re, ne vetëm zbulojmë tek vetja atë që ka ekzistuar aty. Ky koncept duket të fjalë *arsimim* (education), e cila është formuar nga fjala latine *educare* që do të thotë “të zbulosh” ose “të shkosh përpara”. Pra, kur i mësojmë njerëzit, ne nuk i mbingarkojmë me njohuri të reja. Ne vetëm nxjerrim në dritë të bardhë diçka që njerëzit e kanë, dhe këtë dije nga nënvetëdija e bartin në vetëdijen e tyre.

Mirëpo cila është pjesa jonë më e mençur? Atë nuk e dimë. Teoria e Jungut për nënvetëdijen kolektive lajmëron që mençuria është e trashëguar. Eksperimentet shkencore me materialet gjenetike para ca kohe në lidhje me fenomenet e kujtesës, tregojnë që është e mundur të trashëgohet dijenia, e cila është e konservuar në qeliza në formën e kodit të acidit nukleinik. Koncepti kimik i deponimit të informacioneve na lejon neve që të kuptojmë, se si informacionet e pranishme për mendjen njerëzore, kanë mundësi të jenë të vendosura në disa milimetra kub të kores së trurit. Mirëpo edhe ky model, nuk na përgjigjet në disa pyetje të rëndësishme. Kur mendojmë për teknologjinë e modelit të tillë, si do të jetë i konstruktuar, i sinkronizuar etj, dhe më tej, me respekt, por dhe të frikësuar, qëndrojmë para

mendjes njerëzore. Spekullimet për këto gjëra nuk dallohen shumë nga spekullimet për kontrollin kozmik të Perëndisë, e cila nën komandën e vet ka armatën dhe korpusin e Arhangjellave, të Engjëjve, të Serafimave, dhe Kerabinave që i ndihmojnë asaj në drejtimin e kozmosit. Mendja, e cila vlerëson ndonjëherë se nuk ekzistojnë gjëra të tilla, siç që janë çuditë, vetvetiu është Çudi.

Çudia e zbulimeve fatlume

Ne mundemi të paramendojmë mençurinë jo të rëndomtë të nënvetëdijes. Mund të mundohemi të sqarojmë se si mendja molekulare punon me “teknologji të çudisë”, por përsëri nuk kemi sqarime për të ashtuquajturat “fenomene psikike”, të cilat janë aq të lidhura me punën e nënvetëdijes. Në serialin e eksperimenteve të Montag Uillmanit dhe të Stenli Krepnerit është eksperimentuar që personi i zgjuar disa herë mund të “transmetojë” figura të personit tjetër, i cili fle në dhomën tjetër, dhe që ato figura paraqiten në ëndrrën e atij që fle. Transmetime të tilla nuk ndodhin vetëm nëpër laboratore. Për shembull, ndodh që dy persona që njihen njëri me tjetrin dhe kanë pavarësi nga njëri tjetri, të shohin ëndrra të njëjta. Si ndodh kjo? Nuk kemi asnjë sqarim për këtë, mirëpo kjo ndodh. Kjo shkencërisht është e vërtetuar me termin e besueshmërisë. Unë një natë kam parë një ëndërr që përbëhej prej serialit me shtatë figura. Më vonë kam kuptuar që miku im, kur ka fjetur në shtëpinë time dy netë më parë, është zgjuar nga ëndrra në të cilën i janë paraqitur shtatë figura. Një radhitje e njëjtë. As ai dhe as unë nuk kemi mundur të gjejmë ndonjë shkak për këtë ngjarje. Atë ëndërr nuk kemi mundur ta lidhim me ndonjë farë përvoje, as që ta sqarojmë në ndonjë mënyrë. Por përsëri e dinim që diçka e rëndësishme

kishte ndodhur. Në trurin tim kishte miliona figura nga të cilat mund të ndërtohej ëndrra. Mirëpo ëndrra ime e njëjtë me atë të mikut tim, si dhe me po atë rradhitje sendesh, gjë që e bënte këtë ngjarje aq të pabesueshme, sa që e dinim që nuk mund të ndodhte rastësisht.

Ngjarjet jashtëzakonisht të pabesueshme, ngjarjet për të cilat nuk mund të gjendet shkaktari në korniza të ligjeve natyrore të njohura dhe që ndodhin me frekuencë të pabesueshme, mund të shpjegohen me *parimin e sinkronizitetit*. Miku im dhe unë nuk e dimë shkaktuesin se pse kemi pasur ëndrra të njëjta, por një aspekt i kësaj ngjarjeje është që ëndrrat në kohë kanë qenë shumë afër. Si duket përputhshmëria kohore ka qenë shumë e rëndësishme, ndoshta elementi më kryesor i këtij rasti të pabesueshëm. Më parë, duke analizuar prirjen ndaj fatkeqësive dhe qëndresës, kemi përmendur se ndodh shpesh, që njerëzit dalin të palënduar nga makinat, të cilat janë krejtësisht të shkatërruara, dhe duket shumë qesharake të mendosh që makina në mënyrë instinktive e ka mbrojtur shoferin. Nuk ekziston ndonjë ligj natyror që të thotë se forma e veturës (rasti A) ka qenë shkaku që shoferi të jetojë apo forma e shoferit (rasti B) e ka shtrembëruar veturën që të shkatërrohet në mënyrën e duhur. Përsëri, edhe pse njëri nuk e ka provuar (shkaktuar) tjetrin, rasti A dhe rasti B sigurisht ka ndodhur njëkohësisht, dhe në këtë mënyrë shoferi ka mbetur i gjallë. Parimi i sinkronizitetit nuk sqaron si dhe pse ka ndodhur. Ai vetëm konstaton që lidhshmëri të tilla të pabesueshme rastesh ndodhin, dhe shumë më shpesh se sa priten. Kjo nuk i sqaron çuditë. Parimi shërben vetëm që të prekë se çuditë janë punë e përshtatshërisë kohore dhe se çuditërisht janë të shpeshta.

Rastet kur ndodhin dy ëndrra të njëjta, kualifikohen si fenomene paranormale, madje edhe atëherë kur kuptimi i ëndrrës është jo i njëjtë. Sigurisht dhe domethënia e shumicës së fenomeneve paranormale të vërteta është

gjithashtu jo e qartë. Karakteri tjetër i këtyre fenomeneve shpirtërore është, se shumica e ngjarjeve të tilla, në të vërtetë, kanë përfundim fatlum për njeriun apo për grupin e njerëzve që iu kanë ndodhur.

Një shkencëtar, jashtëzakonisht skeptik dhe i respektuar më tregoi këtë ngjarje: “Pas seancës sonë vendosa të shkoj në shtëpi, nëpër rrugën përreth liqenit, sepse koha ishte shumë e bukur. Në këtë rrugë ka shumë kthesa të rrezikshme. Po i afrohesha ndoshta kthesës së dhjetë, kur papritmas, më kaloi nëpër kokë, që makinat nga ana e kundërt mund të vinin me shpejtësi të madhe dhe të kalonin në anën time të rrugës. Menjëherë shtypa frenat dhe ndalova makinën. Sapo bëra këtë, me të vërtetë, një makinë kaloi me një shpejtësi aq të madhe sa që doli në anën time, dhe gati sa nuk më ra, edhe pse unë isha tërhequr krejtësisht në anën time dhe kisha ndaluar. Sikur të mos e kisha bërë një moment më parë këtë veprim, ne do të aksidentoheshim në kthesë. Nuk e di çka më shtyu të ndaloj. Kam patur mundësi të ndalem në cilëndo kthesë, por nuk e kam bërë. Shpesh kam shkuar asaj rruge; dhe ndonëse e kam quajtur të rrezikshme, asnjëherë më parë nuk kisha ndaluar. Tani pyesim: A ekziston me të vërtetë diçka në perceptimet ekstrasensorike? Nuk di si ta sqaroj ndryshe këtë”.

Ka mundësi që rastet, të cilat janë aq të pabesueshme, të paralajmërojnë parimin e sinkronizitetit apo të paranormales; të jenë njëllë dhe të këqija dhe të mira. Tani për tani mund ta shpreh me shumë siguri, por “jo shkencërisht”, bindjen që frekuenca e ngjarjeve të tilla, statistikisht të pabesueshme, që janë të dobishme, është shumë më e madhe se e atyre që janë të dëmshme. Rezultatet e mira të ngjarjeve të tilla nuk do të thotë që çdo herë të shpëtojnë jetën. Shpesh këto ngjarje rritin intensitetin e jetesës apo ndihmojnë gjatë ngritjes së personit. Shembull i mrekullueshëm i ngjarjeve të tilla janë “Ëndrrat për Skarabeun”, përvojë e Karl Jungut, të

treguara në artikullin mbi sinkronizitetin. Do ta paraqes artikullin në tërësi:

“Shembulli im është gruaja e re, e cila, përkundrajt mundit të përbashkët, u tregua si psikikisht e paarrishme. Problemi ishte se ajo, për çdo gjë, i dinte të gjitha. Arsimimi i saj i shkëlqyer i shërbente si armë, të cilën në mënyrë brilante ia përshtaste qëllimit. Kishte një racionalizëm kortezian preciz të gdhendur me të kuptuarin “gjeometrik” të realitetit. Pas disa përpjekjeve të pasuksesshme që të zbusja racionalizmin e saj me ndonjë qasje njerëzore, fillova që të shpresoj se do të ndodhte diçka e papritur, diçka irracionale, diçka që do ta shkatëronte retorikën intelektuale, në të cilën ajo ishte mbyllur. Një ditë isha ulur përballë saj, me shpinën kthyer dritares, duke dëgjuar retorikën e saj të rrjedhshme. Një natë më parë ajo kishte parë një ëndërr të mrekullueshme, ku dikush i kishte falur një Skarabe të artë, stoli jashtëzakonisht e shtrenjtë. Ndërsa më tregonte ëndërrën e saj, dëgjova se diçka i binte xhamit të dritares. U ktheva dhe pashë një insekt paksa të madh, i cili fluturonte dhe i binte xhamit për t’u futur në dhomën e errët. Kjo m’u duk shumë e çuditshme. Menjëherë hapa dritaren dhe kapa insektin, i cili u fut në dhomë. Ishte një insekt krejtësisht i ngjashëm me Skarabeun (*cetonia aurat*); ngjyra e artë në të gjelbërt e bënte gati njëllor me një Skabrabe të artë. Insektin ia dhashë pacientes me këto fjalë: “Ja Skarabeu juaj”. Kjo përvojë e plasarit racionalizmin e saj dhe theu akullin e qëndresës së saj intelektuale. Tani trajtimi mund të vazhdonte në mënyrë të kënaqshme”.

Këtu po flasim për problemet e zbulimeve fatlume, të cilat i mundëson dukuria e paranormales. Fjalori i Websterit “Zbulimet fatlume” i përcakton ato, “si dhurata për gjetjen e sendeve të mira apo të rëndësishme, të cilat nuk i kërkojmë”. Aty ka dhe disa detaje intriguese. Disa njerëz i zotërojnë këto dhurata e

disa jo; disa njerëz kanë fat e disa jo. Teza kryesore e këtij libri është Mëshira, e cila pjesërisht manifestohet si “gjë e vlefshme dhe e këndshme, të cilën nuk e kërkojmë”; ajo është e vlefshme për secilin, por disa e shfrytëzojnë e disa jo. Lënia e insektit që të futet brënda, kapja dhe dhënia e tij pacientes, i kanë shërbyer mjaft Jungut për të shfrytëzuar mëshirën. Disa nga arsyet pse njerëzit nuk e shfrytëzojnë mëshirën, do t’i analizojmë tek pjesa me emrin “Rezistenca e mëshirës”. Mirëpo tani do të thoja që njëra nga arsyet pse nuk e shfrytëzojmë mëshirën tërësisht, është fakti që nuk jemi tërësisht të vetëdijshëm për praninë e saj; gjegjësisht nuk gjejmë gjëra të vlefshme, sepse nuk i kërkojmë, sepse nuk jemi të vetëdijshëm për dhuratën që kemi fituar. Me fjalë të tjera, zbulime fatlume na ndodhin të gjithëve, mirëpo shpesh nuk i njohim (kuptojmë); i vlerësojmë ndodhi të tilla si të parëndësishme dhe kështu nuk i shfrytëzojmë ato tërësisht.

Para pesë muajve, nga që kisha dy orë të lira në mes dy takimeve, e luta kolegun, i cili jetonte në atë qytet, që të punoja me këtë libër në bibliotekën e shtëpisë së tij. Kur arrita atje, më priti e shoqja e tij, një grua e rezervuar, e cila dhe në disa raste të mëparshme kishte reaguar ndaj meje me arrogancë dhe armiqësi. Folëm pesë minuta ashtu të shtrënguar të dy. Në këtë bisedë artificiale ajo më tha që e kishte kuptuar se po shkruaja një libër dhe më pyeti për çfarë flet ai. I thashë vetëm se libri është për ngritjen shpirtërore. Pastaj u ula në bibliotekë që të punoja. Pas gjysmë ore vura re se pjesa ku kam shkruar për përgjegjësinë, disi nuk më përgjigjej. Ajo pjesë gjithësesi duhej zgjeruar, por këtë nuk mund ta bëja dhe të mos ndryshoja konceptimin e librit. Nga ana tjetër, nuk dëshiroja që ta shmangja atë pjesë, sepse e vlerësoja për disa koncepte që kisha paraqitur aty dhe që për mua ishin të domosdoshme. Një orë të tërë kam qenë në dilemë dhe asgjë nuk vendosja. Ndieja

frustacion dhe një paaftësi të madhe, që ta zgjidhja këtë problem. Në këtë moment bashkëshortja e kolegut tim u fut në bibliotekë. Dukej e frikësuar dhe e pavendosur. Me shumë respekt, por përsëri disi e ngrohtë dhe e butë, krejtësisht ndryshe nga personi që kisha njohur më tha: "Skot, shpresoj që nuk të pengoj. Nëse është e kundërta, ma thoni." I thashë se nuk më pengonte, pasi kisha arritur të një pikë e vdekur dhe se në atë moment nuk mund të punoja dot më asgjë. Në dorë mbante një libër të vogël. "E kam gjetur këtë libër, - tha. - Mendoj që juve do t'ju interesojë. Ndoshta dhe jo. Por unë mendova se do t'ju ndihmojë". Nuk e di pse. Ndihesha i irrituar dhe nën presion, ndaj mund t'i thoja që librat më kishin ardhur në majë të hundës dhe që nuk kishte asnjë mundësi që ta lexoja, madje as në një të ardhme të afërt. Mirëpo nënshtrimi i saj i çuditshëm provokoi te unë reagim tjetër. I thashë se e vlerësoja kujdesin e saj dhe që do ta shfletoja librin, sapo të kisha pak kohë të lirë. E mora librin me vete, pa ditur se kur do ta shfletoja me të vërtetë. Mirëpo atë mbrëmje, diçka më shtyu që t'i le të gjitha librat (që konsultoja) dhe të merrja në dorë librin e saj. Ishte një libër i vogël që quhej: "Si ndryshojnë njerëzit" të autorit Alen Uillson. Pjesa më e madhe e atij libri merrej me problemin e përgjegjësisë. Një kapitull, në mënyrë shumë elegante, paraqiste krejt atë që mundohesha ta paraqisja unë për të zgjeruar atë pjesë të librit. Mëngjesin e ardhshëm e kam përmbledhur atë pjesë të librit tim në një paragraf të vogël konciz, kurse të shënimet në fund të faqes, i kam udhëzuar lexuesit për librin e Uillsonit, si një material ideal për trajtimin e kësaj teme. Dilema ime tani ishte zgjidhur.

Kjo nuk ishte ngjarje madhështore. Nuk kishte fanfara që të paralajmëronin. Mundesha dhe ta injoroja. Do të jetoja dhe pa të, por përsëri isha i prekur nga mëshira. Rasti ishte dhe i rëndomtë dhe i jashtëzakonshëm. I jashtëzakonshëm, sepse ishte gati i pabesueshëm, i

zakonshëm, sepse gjëra të tilla të pabesueshme neve na ndodhin qetë, duke trokitur në dyert e vetëdijes sonë, njëlloj si ai insekti në xhamin e dritares. Ngjarje të tilla më kanë ndodhur shpesh. Gjithmonë më ndodhin. Disa i njoh. Ndonjëherë i shfrytëzoj, dhe nuk jam i vetëdijshëm për natyrën e çuditshme, por nuk e di se sa prej tyre kanë kaluar të pavërejtura.

Përkufizimi i mëshirës

Deri tani kam përshkruar fenomene të ndryshme, të cilat kanë këto karakteristika të përbashkëta:

a) Përkrahin, ushqejnë, mbrojnë dhe pasurojnë jetën njerëzore dhe ngritjen e tyre shpirtërore.

b) Mekanizmi i veprimeve të tyre është tërësisht jo i kuptueshëm (si në rastin e rezistencës fizike dhe të ëndrrave) ose tërësisht i paqartë (si tek rastet e fenomeneve paranormale), siç i trajton mendimi shkencor bashkëkohor sipas parimeve të ligjeve natyrore.

c) Mbase në to me siguri ndikon vetëdija njerëzore, prejardhja e tyre është jashtë vetëdijes dhe jashtë procesit të vetëdijshëm të marrjes së vendimeve.

Edhe pse rëndom i trajtojmë si të ndara, besoj që përgjegjësia e tyre tregon që këto fenomene janë pjesë e manifestimit të një force të fuqishme, rrënjët e së cilës janë jashtë vetëdijes njerëzore, e cila ndihmon ngritjen shpirtërore të njerëzve. Qindra mijëra vjet përpara konceptimit shkencor të gjendjes së ëndrrës dhe të nënvetëdijes, këtë forcë besimtarët e kanë trajtuar si mëshirë dhe i kanë kënduar himne: "Mëshirë e çuditshme, Ç'duhet të bëjmë ne, të cilët jemi skeptikë dhe udhëhiqemi nga parime shkencore, me këtë "forcë të fuqishme e cila buron jashtë mendjes njerëzore dhe ndihmon ngritjen shpirtërore të krijesave njerëzore? Nuk mund ta prekim këtë forcë. Nuk mund ta masim, dhe përsëri ajo ekziston. Është reale.

sa zë i këndshëm që është.

A duhet parë ajo nëpërmjet vizionit të tunelit dhe ta injorojmë, sepse nuk përputhet me konceptet shkencore tradicionale të ligjeve natyrore? Kjo më duket e rrezikshme. Nuk mendoj që mund të shpresojmë në mirëkuptimin e plotë në mes kozmosit dhe vendit të njeriut në të, nëse nuk e ndërfitim fenomenin e mëshirës në procesin tonë jetësor.

Ne as që mund ta kuptojmë atë forcë. Dimë vetëm ku gjendet ajo; në vetëdijen e njeriut. Po ku pikërisht atje? Disa nga dukuritë paralajmërojnë që gjendet në pjesën e nënvetëdijes së individit. Dukuritë e tjera, si sinkroniziteti dhe zbulimi fatlum, tregojnë që ajo forcë gjendet jashtë kufijve të individit. Nuk është e lehtë ta kategorizojmë mëshirën dhe jo vetëm pse jemi shkencëtarë. Besimtarët mëshirën ia atribuojnë Perëndisë dhe besojnë se ajo është dashuria e Perëndisë. Mirëpo dhe ata me shekuj kanë patur të njëjtat vështirësi në të përcaktuarit e Perëndisë. Në teologji për këtë çështje ekzistojnë dy tradita : e para është *doktrina e emanacionit*, e cila vlerëson që mëshira lëshohet nga Perëndia poshtë te njerëzit. E dyta është *doktrina e imanacionit*, sipas së cilës mëshira derdhet nga Perëndia drejt në qendër të krijesës njerëzore.

Ky problem, si dhe krejt problemi i paradoksit, është rezultat i dëshirës sonë që t'i vendosim sendet ne vende të caktuara. Krijesat njerëzore e kanë të rrënjosur thellë që të conceptualizojnë termat e etniteteve të veçanta. Ne e vërejmë botën të përbërë prej etniteteve të tilla, siç janë: Anijet, këpucët, shtypi dhe kategoritë e tjera, dhe më pas e vendosim dukurinë në kategori të veçanta, duke thënë që ajo i përket këtij apo atij etniteti. Ai është kjo ose ajo, por nuk mund të jenë të dyja. Anijet janë anije, nuk janë këpucë. Unë jam Unë, kurse Ju jeni Ju. Etniteti – Unë është identiteti im, kurse etniteti Ju, është identiteti juaj dhe neve nuk do të na vinte mirë, nëse

identitetet tona të përziheshin. Siç e kemi përmendur më parë, mendimtarët hindusë dhe budistët besojnë që të pranuarit nga ana jonë e etniteteve të veçanta është iluzion apo Maja*), kurse fizikantët modernë që merren me relativitetin, fenomenin e partikulave valore, elektromagnetizmin etj., bëhen sa më shumë të vetëdijshëm në kuptimin e kësaj qasjeje konceptuale. Kësaj nuk është e lehtë t'i shmangesh. Priorja jonë për etnitetet, na shtyn ne që të kategorizojmë dhe dukuri të tilla, si Perëndia apo Mëshira, madje dhe atëhere kur e dimë që ato do të na pengojnë, nëse i kuptojmë.

Kufirin e individit unë e vështroj si membranë jashtëzakonisht të lëvizshme dhe jo si mur. Ajo është një rrethore nëpër të cilën, mbi të cilën dhe nën të cilën “etnitetet” e tjera mund të ngjiten, të shtyhen apo të fluturojnë. Siç është mendja jonë e vetëdijshme deri diku e depërtueshme (e tejkalueshme) për nënvetëdijen tonë, po e tillë është dhe nënvetëdija jonë për mendjen, ku nuk jemi ne si etnitet. Kështu Deim Xhulijan, eremit i shek.XIV shkruan për mëshirën dhe etnitetin individual: “Siç është trupi i veshur me kostum mishi me lëkurë, eshtrat në mish e zemër dhe të gjitha së bashku, ashtu jemi Ne, shpirti dhe trupi, të veshur me MIRËSINË E PERËNDISË, po ashtu dhe ajo është realizuar shumë më mirë, sepse çdo gjë tjetër harxhohet dhe shkatërrohet, kurse mirësia e Perëndisë gjithmonë ngelet e paprekur”.

Në çdo rast, pa marrë parasysh se si i përshkruajmë dhe ku i kategorizojmë gjërat, “çuditë” tregojnë që rritjen tonë njerëzore e ndihmon forca e cila nuk është jashtë vullnetit tonë të vetëdijshëm. Që ta kuptojmë më mirë natyrën e kësaj force mund të vështojmë dhe një çudi: zhvillimin vetvetiu të procesit të jetës, të cilin e kemi quajtur evolucion.

*Maja – iluzion, në fenë budiste maja është «vello» e iluzionit, tërësia e dëshirave dhe e tendencave individuale që fshehin fatin e vërtetë të njeriut.

Çudia e evolucionit

Edhe pse deri tani nuk jemi fokusuar në evolucionin si koncept, në njëfarë mënyre, ai është trajtuar në këtë libër. Ngritja shpirtërore është evolucion i individit. Trupi individual mund të pësojë ndryshime gjatë procesit jetësor, por ky nuk është evolucion. Në pleqëri është e pashmangshme rënia e aftësive fizike. Aftësitë shpirtërore mund të rriten (edhe pse kjo ndodh rrallë) deri te momenti i vdekjes. Jeta na mundëson një pafundësi mundësish për ngritjen shpirtërore. Ky libër është i përqëndruar në evolucionin shpirtëror, kurse procesi i evolucionit fizik është i ngjashëm me atë shpirtëror dhe na mundëson që të kuptojmë procesin e ngritjes shpirtërore dhe kuptimin për mëshirën.

Procesi i evolucionit psikik është vetvetiu çudi. Nëse do ta gjykonim si të kuptuarit tonë për universin, evolucionin as që do të duhej të ekzistonte. Njëri nga ligjet natyrore kryesore është ligji i dytë i termodinamikës, i cili thotë që energjia natyrisht shkon nga gjendja e organizimit më të lartë në gjendjen e organizimit më të ulët, nga gjendja e lartë e diferencimit tek gjendja më e ulët e diferencimit. Me fjalë të tjera, universi është proces thjeshtimi. Më shpesh, si shembull për instalimin e këtij ligji, merret procka, e cila natyrshëm lëshohet nga maja e malit. Është e nevojshme të përdoret energjia që vë në punë pompën, apo njerëzit të cilët mbajnë kova apo mjete tjera, që procesi të kthehet; të vihet në fillim dhe ujin ta kthejmë në majë të malit. Por energjia duhet të vijë patjetër nga dikund, nga anash. Patjetër duhet të harxhohen disa sisteme energjetike të tjera që të realizohet kjo. Më në fund, sipas ligjit të dytë të termodinamikës, gjatë biliona viteve universi totalisht do të çthuret dhe do të arrijë nivelin më të ulët të një grumbulli amorf të paorganizuar dhe të padiferencuar, në të cilin nuk ndodh më asgjë. Gjendja e çorganizimit

total dhe e mosdiferencimit është gjendja e entropisë (e plogështisë).

Tani mund të kuptojmë që fjala “rrjedha” e evolucionit është e kundërta e forcës së entropisë. Procesi i evolucionit është zhvillimi i organizmave nga niveli më i ulët në nivelin më të lartë të ndërlikimit, ndryshimit dhe organizimit. Virusi është organizëm jashtëzakonisht i thjeshtë, pak më i madh nga molekula. Bakteria është më komplekse, e diferencuar; ka mur qelizor, lloje të ndryshme molekulash dhe metabolizëm. Parameciumi ka nukleus dhe sistem tretës të rudimentuar. Ameba ka jo vetëm qeliza, por dhe lloje qelizash që janë në varësi mes vetes. Insektet dhe peshqit kanë sistem nervor dhe sistem të ndërlikuar të qarkullimit të gjakur, bile edhe më të ndërlikuar nga organizimet shoqërore. Dhe sa më larg që shkojmë në shkallën e evolucionit, aq më tepër rritet kompleksiteti i organizimit dhe i diferencimit, kurse kulmi është Njeriu, i cili zotëron koren e trurit, që ka një strukturë jashtëzakonisht të ndërlikuar. Mendoj, që procesi i evolucionit është çudi, sepse ai është proces i rritjes dhe i diferencimit të organizimit, që shkon kundër ligjeve natyrore. Sipas atij ligji nuk do të ekzistonin, as ata që shkruajnë e as ata që lexojnë libra.*

Procesi i evolucionit mund të paraqitet në formën e piramidës, me njeriun dhe me viruset, me llojin më të thjeshtë dhe me numrin më të madh të organizmave në fund.

*Koncepti sipas të cilit evolucionin ecën në drejtim të kundërt me ligjin natyror nuk është as më i riu dhe as më origjinal. Gjatë kohës sime studentore dikush pati thënë: “Evolucioni është një vorbull në ligjin e dytë të termodinamikës”. Unë, me keqardhje nuk e kam përcaktuar këtë referencë. Para ca kohësh këtë koncept e ka formuluar Bakmister Fuller në librin e tij “Erdhi dhe iku, - nuk ngeli”.

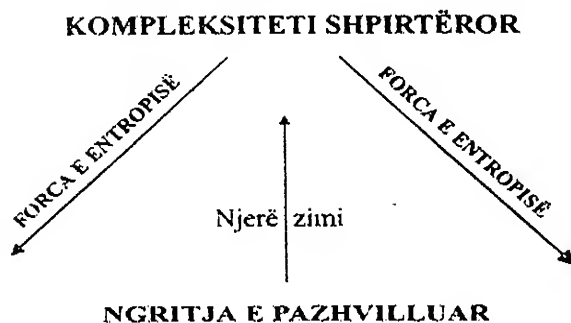
Skema 1



Maja është e lartë përballë forcës së entropisë. Në piramidë kam vizatuar shigjetën, e cila simbolizon këtë forcë depërtuese të evolucionit. Me aq sukses dhe në mënyrë të përpiktë e ka provokuar atë "ligji natyror", me miliona e miliona gjenerata, dhe kështu vetvetiu, mund të paraqitet ligji natyror, edhe pse akoma nuk është i përcaktuar.

Evolucioni shpirtëror i njeriut mund të paraqitet kështu:

Skema 2



Përsëri nënvizoj që procesi i ngritjes shpirtërore është i mundimshëm dhe i rëndë. Është i tillë, sepse i kundërvihet qëndresës natyrore, i kundërvihet prirjes që gjërat të ngelin ashtu siç janë, besnikë të hartave të

vjetra dhe traditave, i kundërvihet zgjedhjes së rrugës më të lehtë. Si edhe në rastin e evolucionit fizik, është çudi, që ajo qëndresë është mposhtur (përballuar). Ne rritemi. Përkundërt asaj që i kundërvihet këtij procesi. Ne bëhemi krijesa njerëzore gjithnjë e më të mira. Jo të gjithë dhe jo lehtë. Mirëpo një numër i madh njerëzish arrijnë të vijnë deri te pjekuria. Ekziston dhe forca që na detyron ne të zgjedhim rrugën më të vështirë, që të tejkalojmë vuajtjen dhe mjerimin, bashkudhëtarët që nga lindja.

Ky diagram i procesit të evolucionit shpirtëror mund të aplikohet edhe në ekzistencën e njeriut. Të gjithë ne kemi nevojë të ngrihemi dhe të vetëdijshëm për këtë, të gjithë jemi të detyruar të luftojmë kundër rezistencës. Diagrami ka të bëjë dhe me njerëzimin në përgjithësi. Duke evoluar si individë, ne njëkohësisht i ndihmojmë shoqërisë që dhe ajo të evoluojë. Kultura, e cila na ka formuar që në fëmijëri, tani formon sjelljen tonë në botën e të rriturve.

Ata të cilët arrijnë ngritjen, jo vetëm që shfrytëzojnë frutet e pjekurisë, por këto fryte ia japin dhe botës. Duke evoluar si individë, ne mbajmë mbi shpinë tërë njerëzimin, kështu që dhe ai evoluon.

Vetë ideja që fusha e zhvillimit të shpirtit njerëzor është në ngritje, nuk i duket reale gjeneratës së çliruar nga iluzionet e ëndrrave për progresin. Gjithkund ka luftëra, korrupsione dhe ndotje. Si mund të vërehet atëherë që raca njerëzore përparon shpirtërisht? Kurse unë këtë mund ta vërtetoj. Vetë ndjenja e demoralizimit tregon që ne presim nga vetja më tepër, se sa ajo që kanë pritur paraardhësit tanë. Një sjellje, e cila sot quhet si e papranueshme dhe mizore, deri dje merrej si një gjë normale. Tema kryesore e këtij libri është përgjegjësia e prindërve për ngritjen shpirtërore të fëmijëve. Kjo është e vështirë të quhet temë e re, mirëpo para njëqind vjetëve, nuk ka menduar për këtë askush. Edhe pse, mesatarisht, cilësia e kujdesit prindëror është tmerrësisht e dobët, unë prapë se prapë kam shumë arsye të poho, që ai qëndron më lart se

kujdesi prindëror i gjeneratave të mëparshme. Ja një përshkrim i kujdesit, i cili fillon me fjalët: “Ligji i Romës prindit i ka dhënë kontroll absolut mbi fëmijën, të cilin ai mund ta shesë apo ta dënojë me vdekje”. Ky koncept i së drejtës absolute është futur dhe në Ligjin Anglez, ku deri në shekullin XIV ka ekzistuar pa përmirësime të rëndësishme. Në Mesjetë fëmijëria nuk është trajtuar si një fazë e veçantë e jetës, siç e trajtojmë atë sot. Në atë kohë ka qenë normale që fëmijës shtatëvjeçar t’i jepej një zanat apo t’i kërkohej një shërbim, ku të mësuarit ka qenë në plan të dytë, kurse shërbimi i zotërisë apo i zonjës, në plan të parë. Fëmija dhe shërbëtori janë trajtuar në mënyrë të njëjtë. Madje dhe një fjalë i ka shprehur të dyja kuptimet. Në shek. XIV fëmija fillon të shihet si “një krijesë me interes të veçantë, e cila kalon nëpër probleme specifike të zhvillimit, si një qenie që meriton dashuri”.

Mirëpo ç’është ajo që ne, si individë apo grup në tërësi, na shtyn që të ngrihemi kundër qëndresës natyrore të letargjisë sonë? Kësaj force tanimë i kemi dhënë emër - ajo është Dashuria. Dashuria është përcaktuar si “vullneti që të bëhemi më të gjerë për të plotësuar ngritjen tonë shpirtërore apo dhe të të tjerëve”. Ne ngrihemi nëpërmjet dashurisë. Dashuria si zgjerim i vetvetes është evolucion. Ajo është evolucion në progres. Forca evolutive që është e pranishme në gjithçka të gjallë, te njerëzimi manifestohet nëpërmjet dashurisë njerëzore. Dashuria është forcë çudibërëse, e cila i kundërvihet ligjit natyror të entropisë (plogështisë).

Alfa dhe omega

Akoma nuk i jemi përgjigjur pyetjes nga vjen dashuria. Tani atë pyetje mund ta zgjerojmë: Nga vjen forca e evolucionit? Kësaj mund t’i shtojmë habinë tonë në lidhje me prejardhjen e mëshirës, sepse dashuria është

e vetëdijshme, kurse mëshira jo. Nga vjen kjo “forcë potente, e cila krijohet jashtë vetëdijes njerëzore dhe ushqen ngritjen shpirtërore të krijesave njerëzore”?

Kësaj pyetjeje nuk mund t’i përgjigjemi njëllë shkencërisht, siç mund t’i përgjigjemi pyetjes, se nga vjen hekuri apo mielli. Nuk është problemi vetëm në atë që ajo është e paprekshme, as që ajo është e vetmja pyetje thelbësore në të cilën shkenca nuk mundet të përgjigjet. A e dimë me të vërtetë se ç’është elektriciteti? Nga vjen energjia përgjithësisht? Apo prej universit? Ndoshta shkenca jonë ndonjë ditë do të meret me pyetjet më elementare. Deri atëherë ne vetëm mund të mendojmë, të bëjmë teorira, të hedhim hipoteza.

Që të sqarojmë çuditë e mëshirës dhe të evolucionit, ne paramendojmë ekzistencën e Perëndisë, e cila dëshiron që ne të ngrihemi; ajo perëndi na do ne. Shumë hipoteza tani më duken të thjeshta, jashtëzakonisht të lehta, të ngjashme me fantazitë e përrallat feminare naive. Mirëpo, ç’mundësi tjetër kemi? Të injorojmë të dhënat duke shfrytëzuar vizionin e tunelit? Nuk mund të marrim përgjigje nëse nuk bëjmë pyetje. Edhe pse kjo hipotezë është e thjeshtë, askush nuk ka arritur ta japë më mirë.

Derisa këtë krejt askush nuk e bën, ne ose kapemi pas idesë feminare për Perëndinë, (e cila është plot dashuri) ose do të mbetemi në vakum teorik. Nëse këtë tezë e marrim seriozisht, do të zbulojmë që ajo ide e thjeshtë për Perëndinë, e cila është plot dashuri, nuk përmban vetëm një filozofi të thjeshtë.

Nëse supozojmë që kapaciteti ynë i dashurisë është nevoja që të rritemi dhe të ngrihemi, në një mënyrë, të frymëzuar nga Perëndia, atëherë duhet të pyesim për qëllimin. Ku është fundi dhe qëllimi i evolucionit? Çfarë dëshiron Perëndia nga ne? Këtu nuk dëshiroj të merrem me teologji. Të gjithë ne, të cilët merremi me këtë pyetje, arrijmë deti te ideja e frikshme:

Perëndia dëshiron të bëhemi Ai. Ne ngrihemi drejt hyjnore. Qëllimi i evolucionit është Perëndia. Perëndia është burimi i forcës evolutive. Kjo është ajo çka mendojmë ne kur themi: ai është Alfa dhe Omega i gjithçkasë, fillim dhe mbarim.

Kur kam thënë se kjo është ide trishtuese, kam përdorur një shprehje të butë. Ajo është ide jashtëzakonisht e vjetër, mirëpo ne nga kjo ide ikim të hutuar. Asnjë ide të cilën ka mundur ta shpikë njerëzimi, nuk mban mbi shpinën njerëzore një peshë aq të rëndë, jo se është vështirë ta kuptosh, përkundrazi, ajo është esenca e thjeshtësisë. Por, nëse besojmë në të, ajo nga ne kërkon gjithçka që ne mund t'i japim. Është gjë tjetër të besosh në Perëndinë e mirë plak, që mundohet të zerë vend të mirë në shoqëri, ashtu si nuk do mundeshim ne vetë ta siguronim. Është krejtësisht tjetër të besosh në Perëndinë, e cila dëshiron që ne të zëmë pozitën e saj, pushtetin e saj, mençurinë e saj, dashurinë dhe identitetin e saj. Nëse besojmë se është e mundur që njeriu të bëhet Perëndi, vetëm ky besim, për nga natyra e vet do të na imponojë ne detyrimin që të arrijmë sa të mundemi më shumë, mirëpo ne nuk e dëshirojmë atë detyrim. Ne nuk dëshirojmë të punojmë shumë. Nuk dëshirojmë përgjegjësinë e Perëndisë. Nuk dëshirojmë përgjegjësinë që të mendojmë pandërperë. Deri sa mendojmë se hyjnorja është e paarritshme, ne nuk mërzitemi për ngritjen tonë shpirtërore. Nuk jemi të detyruar ta çojmë veten sa më lart në nivelet e vetëdijes, të aktivitetit tonë dhe të dashurisë. Mund të shlodhemi dhe të jemi njerëz. Nëse Zoti është larg nga hynitë e veta, ne mund të hedhim mbi të gjitha përgjegjësitë për evolucionin dhe drejtimin e kozmosit. Detyra jonë është të mundohemi për pleqëri komode dhe të shëndoshë, fëmijë dhe nipër të lumtur dhe të përkushtuar. Më larg prej kësaj nuk do të mundohemi. Ato qëllime është vështirë të arrihen dhe nuk duhen nënvlerësuar. Por, po që se besojmë që njeriu mund të

bëhet Perëndi, asnjëherë nuk mund të pushojmë shumë gjatë, asnjëherë nuk mund të themi: "Mirë, puna ime ka mbaruar".

Përgjegjësia e Zotit patjetër duhet të jetë dhe e jona. Ideja që neve Perëndia na drejton në mënyrë aktive drejt synimit që të ngrihemi e të bëhemi si Ai, na ballafaqon me plogështinë tonë.

Gjithmonë duhet të synojmë sa më lart drejt mençurisë, dhe sa më tepër të luftojmë për dashurinë. Me një besim të tillë e kemi futur veten në një kurth të mundimshëm, por drejt rrugës së vështirë të vetëpërsosjes dhe të ngritjes shpirtërore, rrugë e cila zgjat deri në vdekje.

Entropia dhe mëkati fillestar

Ky libër është mbi ngritjen shpirtërore, prandaj, ana tjetër e medaljes, janë pengesat që paraqiten në rrugën e ngritjes shpirtërore. Nga të gjitha, pengesa më e madhe dhe më e rrezikshme është plogështia jonë. Nëse mënjanojmë plogështinë, krejt të tjerat mund të mënjanohen. Prandaj, ky libër është për plogështinë. Tanimë e kemi parë plogështinë në udhëkryq: nëse duhet të zotërojmë vuajtjen e domosdoshme për ta luftuar atë apo të zgjedhim rrugën më të lehtë, të ikim prej saj. Duke analizuar dashurinë, ne kemi analizuar faktin që mungesa e dashurisë është pagatishmëria e njeriut për t'u ngritur shpirtërisht. Plogështia është e kundërta e dashurisë. Ngritja shpirtërore është e mundimshme dhe këtë nuk duhet ta harrojmë asnjëherë.

Tani jemi në pozicionin, ku mund të analizojmë natyrën e plogështisë në perspektivë dhe të kuptojmë që ajo është forca e entropisë, e cila manifestohet në jetën e ne të gjithëve.

Rëndësinë e mëkatit me vite të tëra e kam trajtuar të parëndësishme dhe të diskutueshme. Vetëm se seksualitetin nuk e kam përjetuar asnjëherë si diçka

mëkatore. As oreksitë e tjera nuk i kam trajtuar si mëkat. Shpesh i kam lejuar vetes që të tejngopem me ndonjë lloj ushqimi dhe atëherë kur kam patur probleme me tretjen, asnjëherë nuk më ka munduar ndjenja e fajësisë. Kam parë shumë mëkate në botë: gënjeshtria, bestytini, mundime, brutalitete. Por nuk kam vërejtur asnjë mëkat të lindur tek fëmijët, as kam pranuar idenë se fëmijët janë të mallkuar, vetëm se të parët e tyre kanë ngrënë nga pema e ndaluar e së mirës dhe e së keqes. Gradualisht, më pas, jam vetëdijësuar për gjithëpraninë e plogështisë. Në mundimin për t'i ndihmuar pacientët e mi në rrugën drejt ngritjes shpirtërore, kam zbuluar që armiku im kryesor ka qenë plogështia e tyre. Edhe tek vetja kam zbuluar pavullnetin për t'u zgjeruar në fusha të reja mendimesh, përgjegjësish dhe ngritjesh. Kisha një gjë të përbashkët me krejt njerëzimin, e kjo ishte plogështia. Kjo ishte pika që tregimi për mollën dhe gjarpërin menjëherë mori tek unë kuptim të plotë.

Fakti kryesor qëndron në atë që mungon. Tregimi thotë që Perëndia kishte prirje "të shëtiste nëpër lulishte deri sa të kalonte vapa" dhe se ka ekzistuar komunikimi në mes saj dhe njeriut. Mirëpo, nëse kjo ka qenë ashtu, atëherë pse Adami (Ademi) dhe Eva (Hava) bashkërisht apo veçmas, para se t'i nxiste gjarpëri, nuk i thanë Perëndisë: "Jemi kureshtarë të dimë, pse Ti nuk na lejon që të hamë nga pema e ndaluar. Kjo neve na pëlqen dhe nuk dëshirojmë të jemi mosmirënjohës, por ligji Yt nuk na duket i arsyeshëm. Ne kemi nevojë për sqarime". Mirëpo, sigurisht, ata këtë nuk e kanë thënë. Në vend të kësaj, ata kanë thyer (shkelur) ligjin e Perëndisë dhe asnjëherë nuk janë munduar ta provokojnë haptas ose drejtpërdrejt Perëndinë, që autoritetin e saj ta venë në dyshim, apo të arrijnë komunikimin me të, në nivelin e njerëzve të ngritur. E kanë dëgjuar gjarpërin, por asnjëherë nuk e kanë ditur se ç'do të thoshte Perëndia në lidhje me këtë, para se ata ta kryenin veprimin.

Përse ata erdhën deri tek ky gabim? Pse nuk ka ekzistuar një hap në mes dyshimit dhe veprimit? Ky hap që s'është bërë, është mëkati. Hapi mosekzistues është hapi i debatit. Adami dhe Eva kanë mundur të fillonin debatin me Zotin dhe gjarpërin, dhe meqënëse nuk e kanë bërë këtë, nuk e kanë kuptuar qëndrimin e Perëndisë për këtë çështje.

Paaftësia e jonë që të vendosim në thelb të zemrës atë debat, është shkaku për sjelljet e këqija, të cilat sjellin mëkatin. Duke u nxitur nga mençurinë e gjarpërit, krijesat njerëzore nuk kanë kërkuar të dinë anën tjetër të problemit, mendimin e Perëndisë për këtë. Nuk kanë dëgjuar e as që e kanë konsultuar Perëndinë në vetvete, njohurinë për të mirën, e cila është veti e lindur e krejt njerëzimit.

Debati në mes gjarpërit dhe Perëndisë është dialogu simbolik ndërmjet të keqes dhe të mirës, e cila mundet dhe duhet të bëhet në mendjen njerëzore.

Këtë gabim ne e bëjmë shpesh ngaqë jemi të plogët (përtacë). Që t'i përmbahemi këtij debati duhet punuar. Ai kërkon kohë dhe energji, kurse nëse e marrim atë me seriozitet, nëse e dëgjojmë në vetvete seriozisht Perëndinë, rëndom ndiejmë nevojën që të zgjedhim rrugën më të rëndë. Ta bësh këtë debat, do të thotë t'i jepesh luftës dhe vuajtjes. Të gjithë ne, shpesh apo rrallë, tërhiqemi përkohësisht nga puna, mundohe mi t'iu ikim rrugëve të dhimbshme. Njëlloj si Adami dhe Eva, e krejt paraardhësit tanë, edhe ne jemi të plogët.

Pra, mëkati paraprak ekziston. Ai është plogështia jonë. Kjo është shumë e vërtetë. Ai ekziston në secilin nga ne – foshnje, fëmijë, adoleshent, persona të ngritur, pleq, të mençur apo budallenj. Disa nga ne janë më pak të plogët në krahasim me të tjerët, por përsëri të gjithë ne jemi të plogët deri në një shkallë. Pa marrë parasysh se sa energjikë jemi, ambiciozë apo të shkathët, nëse do të dimë të shohim mirë brenda vetes, do të gjejmë aty edhe plogështi. Ajo është forca e entropisë që gjendet



tek ne; është forca që na shtyn poshtë dhe ngadalëson ngritjen tonë shpirtërore.

Disa lexues mund t'i drejtohen vetes: "Po unë nuk jam i plogët. Punoj në punë 60 orë në javë. Në mbrëmje dhe gjatë uikendit, në vend që të pushoj e kaloj me partnerin tim, i çoj fëmijët në kopshtin zoologjik, ndihmoj në shtëpi. Ndonjëherë mendoj që gjithë jeta ime është kjo – vetëm punë, punë". Unë mund të pajtohem me lexuesin e tillë, por dhe më tej pohoj (konstatoj) që ai do të gjejë plogështi në vetvete, nëse mendohet më mirë. Se plogështia ka forma të tjera të cilat nuk mund të shprehen me orët e kaluara në punë apo duke kryer detyrime të vockëla. Forma më kryesore (e rëndësishme) që plogështia e merr mbi vete është frika. Miti për Adamin dhe Evën mund të ilustron përsëri. Mund të thuhet, psh: "Nuk është plogështia ajo që e ka penguar Adamin dhe Evën ta pyesnin Perëndinë për arsyen e ligjit të tij, por frika, frika përpara Perëndisë, frika nga hidhërimi i Zotit. Mirëpo jo çdo frikë është plogështi. Shumicën e frikësimeve tona e përbën frika nga ndryshimi i status quo-së, frika që mund të humbim atë që kemi, nëse guxojmë të nisemi më tej. Në pjesën për disiplinën kam folur për faktin që informacionet e reja ne i llogaritin si kërcënuese, sepse, nëse i ndërftim në jetën tonë, do të na duhet të punojmë shumë në rishikimin e hartave të vjetra për të vërtetën, kurse ato, në mënyrë instiktive, ofrojnë largimin nga kjo punë. Prandaj, njerëzit më parë do të luftojnë kundër informacioneve të reja, se sa për përvetësimin e tyre. Qëndresa e tyre është e motivuar nga frika, kurse baza e asaj frike është plogështia. Ajo është frika nga puna për të cilën duhet mundim. Ngjashëm me këtë, në pjesën për dashurinë, kam folur për rrezikun dhe zgjerimin e vetvetes në territore të reja, në detyrime dhe përgjegjësi të reja, në marrëdhënie dhe ekzistenca të reja. Edhe këtu ekziston rreziku i humbjes së status quo-së së vjetër dhe frika se si mund të arrihet tek e reja. Ndoshta Adami

dhe Eva janë frikësuar nga ajo se ç'do të ndodhte, nëse i bënim haptaz pyetje Perëndisë. Në vend të kësaj, ata kanë shkuar rrugës më të lehtë, rrugës jolegjitime, që të arrijnë në një dijeni, për të cilën nuk kanë harxhuar aspak mund. Kanë shpresuar që e gjithë kjo do të kalonte pa pasoja të mëdha. Mirëpo nuk ndodh ashtu. Ta vësh Perëndinë në dyshim, kërkon shumë punë, mirëpo këshilla e tregimit biblik është që kjo duhet bërë patjetër.

Psikoterapeutët e dinë që, edhe pse pacientët vinë dhe kërkojnë ndryshime në këtë apo në atë problem, ata në realitet tmerrohen nga puna dhe munda që duhet të harxhojnë për të arritur deri te ndryshimi. Për shkak të kësaj frike apo plogështie, shumica e pacientëve, ndoshta nëntë apo dhjetë nga të cilët fillojnë procesin e psikoterapisë, e lënë terapinë shumë më përpara se sa të ketë mbaruar procesi. Shumica nga ata, të cilët nuk e mbarojnë terapinë, e lëshojnë që në seancat e para apo në muajt e parë të trajtimit. Kjo është specifike, sidomos në rastet me pacientë të martuar apo të fejuar, të cilët gjatë kohës së seancave të para, bëhen të vetëdijsëm se bashkëshortësitë e tyre janë jashtëzakonisht destruktive dhe që rruga deri te shëndeti mendor do të shkojë ose nëpërmjet zhvillimit ose nëpërmjet procesit shumë të rëndë dhe të dhimbshëm të ristrukturimit tërësor të bashkëshortësisë. Në shumicën e rasteve, pacientë të tillë janë të vetëdijsëm për këtë gjendje edhe para filimit të terapisë, ndaj seancat e para vetëm sa u shërbejnë që të binden për atë që e kanë ditur dhe nga e cila janë frikësuar. Për çdo rast ata i kap frika e ballafaqimit me problemin e pazgjidhur të jetës së tyre të vetmuar apo frika e pamundësisë për t'u marrë vesh me partnerin, pasi kjo mund të zgjasë edhe me muajt e vite, që sendet të përmirësohen (rregullohen) në mënyrë radikale. Për këtë ata lodhen së ardhuri në seanca, ndonjëherë mbas së dytës apo të tretës, ndonjëherë mbas dhjetë apo njëzetë seancash. Shpesh të ndërpresin me këto arsye:

“Kemi gabuar kur kemi menduar për trajtim”, ose mund ta thonë sinqerisht dhe haptas: “Frikësohem nga pasojat që mund të ketë kjo terapi në bashkëshortësinë time. E di që kjo është dobësi. Ndoshta ndonjë ditë do ta marr guximin dhe do të kthehem”. Ata vendosin pa dashje për status quo-në, dhe jo për mundin marramendës, por të nevojshëm për t'u tërhequr nga kurthi.

Në fazat e hershme të ngritjes shpirtërore, individët rëndom janë të pavetëdijsëm për plogështinë e vet, edhe pse ndonjëherë thonë: “Sigurisht si të gjithë edhe unë ndonjëherë, jam i plogët”. Kjo ndodh, sepse pjesa e plogët e qenies, si djalli i paskrupullt specializohet në gënjeshtër dhe maskime. Ai plogështinë e vet e vesh me petkun e racionalizmit. Kurse pjesa e ngritur e qenies është akoma e dobët që ta kuptojë lehtë këtë dhe të luftojë kundër saj. Kështu, ndonjë person në sugjestionimin që bën për të fituar njohuri të reja në ndonjë fushë, i demoralizuar do të përgjigjet: “Shumë njerëz e kanë studiuar atë fushë dhe asgjë nuk kanë zbuluar”. Apo: “E njoh njërin që u mor me këtë gjë dhe u bë alkolist (pijanec), deri sa mbaroi në vetëvrasje”. Apo: “Jam shumë i moshuar që të mësoj”. Apo: “Dëshiron të më manipulosh që të shndërrohem në kopjen tënde, po këtë psikoterapeutët nuk duhet ta bëjnë”. Përgjigje të tilla sajohen si mbulesë apo justifikim për plogështinë e tyre, kështu pacienti më parë mashtron veten, se sa terapeutin. Njohja e plogështisë dhe pranimi para vetvetes se ajo ekziston, është fillimi i luftës kundër saj.

Ata të cilët janë në nivele më të larta të ngritjes shpirtërore, ndihen të vetëdijsëm për plogështinë e tyre. Më pak të plogët janë ata që e dinë që janë të plogët. Në luftën time për ngritje shpirtërore, gradualisht jam bërë i vetëdijsëm për qasjet e reja, të cilat vetvetiu kanë prirje të më shpëtojnë nga duart. Apo, ka raste kur shoh rrugë të reja dhe mjaft konstruktive mendimesh, në të cilat shikimi im, si duket vetvetiu fillon

të ngadalësohet. Mirëpo kur bëhem i vetëdijshëm për faktin që kam ngadalësuar hapin, e detyroj veten që të ngre vullnetin për të shpejtuar hapin, madje pikërisht në drejtimin, të cilit i jam larguar. Lufta kundër entropisë asnjëherë nuk pushon.

Të gjithë ne kemi pjesë të sëmura dhe të shëndosha të qenies. Pa marrë parasysh se jemi neurotikë apo psikotikë, bile edhe atëherë kur jemi totalisht të frikësuar apo totalisht të ashpër, akoma ekziston pjesa jonë që dëshiron të ngrihet, të ndryshojë dhe të zhvillohet, e cila tërheq të renë dhe të panjohurën dhe ka vullnet të punojë e të bartë rrezikun që kërkon ngritja shpirtërore. Dhe pa marrë parasysh se sa dukemi të shëndetshëm ose shpirtërisht të ngritur, prapë se prapë ekziston një pjesë e jona, e cila nuk dëshiron të “strapacohet”, e cila kapet pas së vjetrës dhe së njohurës, frikësohet nga çdo ndryshim dhe mundim, dëshiron komoditet me çdo çmim, madje dhe atëherë kur dënimi është ngecja në vend, mbarimi.

Te disa prej nesh qenia jonë e shëndoshë duket patetikisht e vogël, tërësisht nën pushtetin e plogështisë dhe të frikës, e pjesës më të madhe mbizotëruese të qenies sonë. Disa nga ne ngrihen shumë shpejt; qenia e tyre mbizotëruese e shëndoshë vrapon përpara, e gatshme për luftë. Në luftë për zhvillimin e mirësisë, kjo pjesë pozitive e qenies sonë, duhet patjetër e gjithnjë të luftojë kundër plogështisë, si pjesë e sëmure e qenies sonë. Në këtë pikëpamje ne, krijesat njerëzore, jemi plotësisht të barabarta. Te të gjithë ne ekzistojnë dy pjesë të qenies: e shëndosha dhe e sëmura; prirja kah jeta dhe prirja kah vdekja. Secili nga ne përfaqëson njerëzimin në tërësi. Në secilin nga ne ekziston instinkti për të mirën dhe te secili nga ne ekziston mëkati fillestar i plogështisë, prania e përherëshme e entropisë, e cila na kthen ne në fëmijëri dhe në mitrën, ku kemi zënë fill e jemi zhvilluar.

Problemi i së keqes

Pasi plogështinë e shpallëm si mëkatin kryesor dhe pamë që ajo është formë e qenies sonë të sëmure, e cila mund të jetë dhe djalli, duhet të analizojmë dhe problemin e së keqes, që ndoshta është dhe problemi kryesor teologjik. Siç ndodh dhe me pyetjet e tjera “religjioze”, shkenca e psikologjisë, me pak përjashtime, silltet sikur e keqja nuk ekziston. Në mënyrë potenciale, shkenca e psikologjisë mund të kontribuojë në zgjidhjen e kësaj çështjeje. Shpresoj që dhe unë do të jem në gjendje të ndihmoj në sqarimin e së keqes.

Pasi pyetja e së keqes është temë periferike e këtij libri, unë do të kufizohem, që të paraqes shkurt katër përfundime, te të cilët kam ardhur në lidhje me natyrën e së keqes.

E para, kam konstatuar që e keqja është reale. Ajo nuk është imagjinatë e mendjes që duke qenë religjioze, mundohet të sqarojë të panjohurën. Me të vërtetë ekzistojnë persona dhe institucione, të cilët i shtyjnë njerëzit, që të veprojnë me urrejtje në prani të miqësisë, duke shkatërruar gjithçka që është e mirë, mjafton që ajo të bjerë në duart e tyre. Ata këtë nuk e bëjnë nga keqdashja e vetëdijshme e tyre, por verbërisht, të pavetëdijshëm për të keqen e vet ata nuk lejojnë që ajo t’u depërtojë deri te vetëdija. Siç është përshkruar djalli në literaturën religjioze, ata e urrejnë dritën dhe instinktivisht do të bëjnë gjithçka që t’i shmangen, madje do të mundohen dhe ta shuajnë atë. Do të shkatërrojnë dritën te fëmijët e tyre dhe në gjithçka, ku ata kanë pushtet.

Konstatimi im i dytë është, që e keqja si plogështi është sjellë deri në skajshmëri, deri

Njerëzit e këqinj e urrejnë dritën, sepse ajo i zbulon para vetvetes. E urrejnë mirësinë, sepse ajo i zbulon të keqen brenda vetes. E urrejnë dashurinë, sepse ajo zbulon plogështinë e tyre. Duan ta shkatërrojnë dritën, mirësinë, dashurinë, që të ikin nga dhimbja e njohjes së vetvetes.

në ekstreme jo të rëndomta. Siç kam thënë më parë, dashuria është antitezë e plogështisë. Plogështia e rëndomtë është gami pasiv i dashurisë. Disa njerëz të rëndomtë, të plogët, ndoshta as gishtin nuk do ta lëviznin për t'u mbushur shpirtërisht, për t'u ngritur, përderisa nuk do të jenë të detyruar ta bëjnë këtë. Qenia e tyre është manifestim dashurie, por përsëri, ata nuk janë të këqinj. Njerëzit me të vërtetë të këqinj i shmangen në mënyrë aktive zgjerimit. Ata marrin të gjitha masat që të zgjerojnë plogështinë e tyre, të ruajnë integritetin e pjesës së sëmurë të qenies së tyre. Në vend që t'i ushqejnë të tjerët, ata mundohen që t'i shkatërrojnë. Nëse lind nevoja, ata dhe do të vrasin, vetëm që të shmangen nga vuajtjet e ngritjes shpirtërore. Meqenëse integriteti i qenies së tyre të sëmurë është i rrezikuar nga ngritja shpirtërore e qenieve të shëndosha përreth tyre, ata kërkojnë mënyra që të shtypin dhe të shkatërrojnë shëndetin shpirtëror. Të keqen e përkufizojnë si aplikim të forcës (pushtetit) politik, gjegjësisht imponim të vullnetit të tyre ndaj të tjerëve; këtë e bëjnë fshehurazi apo me presion të hapur, që të shmangin zgjerimin e personalitetit për ushqimin e ngritjes shpirtërore.

Konstatimi im i tretë, është që ekzistenca e së keqes është e pashmangshme, së paku në këtë nivel të evolucionit njerëzor. Meqenëse ekziston forca e entropisë dhe njerëzit kanë vullnetin e vet, është e pashmangshme që plogështia të ekzistojë në një masë të madhe njerëzish, kurse te disa të tjerë më pak. Meqenëse entropia dhe kahja evolutive e dashurisë janë forca të kundërta, është e natyrshme, që ato të kenë baraspeshë relative të shumica e njerëzve. Disa prej tyre në mënyrë ekstreme do të manifetojnë dashuri gati të pastër, kurse ekstremi tjetër do të çfaqë entropi puro të keqe. Pasi këto janë forca konfliktuale, është e pashmangshme që këto forca të mos jenë dhe në luftë. Është e natyrshme që e mira e urren të keqen dhe e keqja të mirën.

Në fund, kam konstatuar që entropia është forcë marramendëse në formën e vet ekstreme të së keqes njerëzore, por për çudi ajo është joefikase si forcë shoqërore. Vetë kam qenë i pranishëm në veprat që bënë e keqja; e sulmeve tmeruese dhe e shkatërrimeve të shpirtit dhe të mendjes të një numër i madh fëmijësh. Mirëpo, e keqja gjithnjë gjendet në prapavijë të evolucionit njerëzor. Sepse çdo shpirt që e keqja shkatërron, dhe të tillë ka shumë, bëhet instrument për shpëtimin e të tjerëve.

E keqja shërben si (kandil) dritë buzë detit, që i largon të tjerët nga bregu i detit. Shumica prej nesh e kemi të lindur instinktin e ndjenjës ndaj së keqes; kur e njohim (e identifikojmë), ne jemi të gatshëm për vetëmbrojtje. E vetëdijshma jonë për të keqen është sinjal që të pastrohemi. E keqja për shembull e ka gozhduar Krishtin në kryq dhe kështu ne na ka mundësuar që ta shohim nga larg. Angazhimi i parë personal në luftën kundër së keqes në këtë botë, është njëra nga mënyrat e ngritjes shpirtërore.

Evolucioni i vetëdijes

Fjalët "i vetëdijshëm" dhe "vetëdije" janë përmenduar (paraqitur) shpesh në tekstin e deritanishëm. Njerëzit e këqinj e kundërshtojnë vetëdijen për gjendjen e tyre personale. Shenja e atyre që janë të ngritur shpirtërisht është vetëdija për plogështinë e tyre personale. Shpesh njerëzit nuk janë të vetëdijshëm për religjionin apo për këndvështrimin e tyre ndaj botës, kurse gjatë procesit të ngritjes nuk mund të mos bëhen të vetëdijshëm për dyshimet dhe mashtrimet e tyre. Nëpërmjet dashurisë ne bëhemi të vetëdijshëm për njerëzit që i duam dhe botën rreth nesh. Pjesë e rëndësishme e disiplinës është zhvillimi i vetëdijes për përgjegjësinë tonë dhe forcën

zgjedhëse. Kapacitetin e vetëdijes ia atribuojmë pjesës së mendjes, të cilën e quajmë vetëdije. Tani ngritjen shpirtërore mund ta përkufizojmë si rritje apo evolucion të vetëdijes.

Fjala “vetëdije” (conscious) e ka prejardhjen nga prefiksi latin *con* – i cili do të thotë *me* dhe fjalës *scire* – që do të thotë *të dish*. Të jesh i vetëdijshëm, do të thotë *të dish me...* . Mirëpo si ta kuptojmë këtë *me*? Kemi thënë se pjesa e nënvetëdijshme e mendjes sonë zotëron njohuri marramendëse. Ajo di më tepër nga ne; *ne* këtu nënkupton qenien tonë të vetëdijshme. Kurse kur bëhemi të vetëdijshëm për ndonjë të vërtetë të re, kjo do të thotë se si e njohim atë si të vërtetë. Ne përsëri kemi kuptuar atë që gjithmonë e kemi ditur. Prandaj nuk është e vështirë të konstatojmë se që të bëhesh i vetëdijshëm, do të thotë të dish *me nënvetëdijen tënde*? Zhvillimi i vetëdijes është zhvillimi i mendjes sonë të vetëdijshme bashkërisht me mendjen tonë të nënvetëdijshme, e cila tanimë e zotëron atë dijeni. Ky proces, në të cilin mendja jonë e vetëdijshme sinkronizohet me nënvetëdijen, është procesi me të cilin duhet të merren më tepër psikoterapeutët. Sepse ata shpesh e përcaktojnë terapinë e vet si proces të “shndërrimit të nënvetëdijes në vetëdije”, apo të zgjerimit të mbretërisë së vetëdijes në marrëdhënie me mbretërinë e nënvetëdijes.

Mirëpo akoma nuk kemi sqaruar se si nënvetëdija zotëron njohuri, të cilat nuk i kemi mësuar me vetëdije. Dhe këtu është thelbi i kësaj çështjeje, për të cilën nuk kemi përgjigje shkencore. Mund të bëjmë vetëm hipoteza. Nuk e di nëse ka hipotezë më të mirë se ajo, që mbështetet në parimin se Perëndia është e lidhur intimisht me ne, madje aq shumë, saqë Ajo është pjesë e jona.

Si mund të ndodhë kjo? Nëse lexuesi tronditet që nënvetëdija e tij është Perëndia, ai mund të kujtohet që ky nuk është një koncept heretik sepse, në thelb, është

Nëse kërkon ndonjë vend
më të afërm, ku mund të
ishte mëshira, kërkojeni atë
në vetvete. Nëse kërkon
mençuri më të madhe nga
ajo që keni, kërkojeni atë në
vetvete. Kjo tregon që lidhja
në mes Perëndisë dhe njeriut,
së paku pjesërisht, është
lidhje ndërmjet vetëdijes
dhe nënvetëdijes. Thënë
më thjesht - nënvetëdija
jonë është Zoti. Gjithmonë
kemi qenë pjesë e Perëndisë.
Perëndia gjithmonë ka
qenë me ne, tani është dhe
gjithmonë do të jetë.

i njëjtë me konceptin e krishterë për shën Shpirtin, i cili gjendet te të gjithë ne. Që të kuptojmë konceptin e marrëdhënies ndërmjet Perëndisë dhe nesh, nënvetëdijen tonë duhet ta përfytyrojmë si rizom apo si një sistem të pabesueshëm rrënjësh të fshehura, të cilat e ushqejnë bimën e vogël të vetëdijes që bublon nga ai. Këtë analogji ia kam borxh Jungut, i cili duke e përshkruar veten si “ashkë (copë druri) të Perëndisë së pafund” vazhdon :

“Jeta gjithmonë më është dukur si bima që jeton në rizomin e vet. Është e vërtetë që jeta është e padukshme. E fshehur në rizom. Pjesa që paraqitet në sipërfaqe, zgjat vetëm një verë. Pastaj vyshket, sepse është dukuri efemere. Kur mendojmë rritjen dhe shkatërrimin e pafund të jetës dhe të civilizimit, nuk mund të mos i shmangemi përshtypjes së kotësisë absolute. Por përsëri, asnjëherë nuk e kam humbur ndjeshmërinë ndaj asaj diçkaje që rritet dhe përjeton rrjedhat e përhershme. Ne shohim vetëm botën, e cila është kalimtare. Rizomi ngelet.”

Jungu asnjëherë nuk ka shkuar aq larg sa të thotë që Perëndia ekziston në nënvetëdijen tonë, edhe pse shkrimet e tij shkojnë në atë drejtim. E ka ndarë nënvetëdijen në të cekët, individuale “nënvetëdije personale” dhe të thellë , “nënvetëdije kolektive”, e cila është e përbashkëta e njerëzimit. Në vizionin tim nënvetëdija kolektive është Perëndia, vetëdija është njeriu si individ, kurse nënvetëdija personale është ndërmjet tyre. Pasi gjendet në mes, është e pashmangshme që nënvetëdija personale



të jetë në vështirësi të vogël apo të madhe, në ballë të fushëbetejës, ndërmjet vullnetit të Perëndisë dhe vullnetit të individit. Më parë nënvetëdijen e kam përshkruar si mbretëri të mirëseardhur përplot dashuri. Besoj që ashtu është. Mirëpo ëndrrat, edhe pse në to gjenden mesazhet e mençurisë dhe të dashurisë, përmbajnë gjithashtu dhe shenja të konflikteve. Ato mund të jenë të këndshme dhe të vetëpërsëritura, por mund të jenë edhe të rënda, plot ankth e trishtim. Për shkak të këtyre elementeve tmerruese shumë mendimtarë shkaqet e sëmundjeve mendore i kanë lokalizuar në nënvetëdije; sikurse psikopatologjia qëndron në nënvetëdije, kurse simptomat janë demonë nëntoksorë, të cilët dalin në sipërfaqe që të mundojnë individët.

Siç kam thënë më parë, qëndrimi im është e kundërta e kësaj. Unë mendoj që psikopatologjia qëndron në nënvetëdije, që sëmundjet mendore janë sëmundje të vetëdijes. Për shkak se qenia jonë i reziston shkathtësisë së nënvetëdijes, ne sëmuremi. Pikërisht për këtë vetëdija jonë është çrregulluar; arrihet deri tek konflikti, kurse nënvetëdija mundohet që këtë çrregullim ta rregullojë. Me fjalë të tjera, sëmundja paraqitet kur vullneti i vetëdijshëm i individit dallohet rrënjësisht nga vullneti i Perëndisë, i cili është vullneti i nënvetëdijes së vetë individit.

Kam thënë që qëllimi kryesor i ngritjes shpirtërore të individit është që të bashkohet me Perëndinë, ta njohë Perëndinë. Pasi nënvetëdija është Perëndia, atëherë qëllimi i ngritjes shpirtërore mund të përcaktohet si arritje e hyjnore nga krijesat njerëzore të vetëdijshme. Individu duhet të bëhet totalisht, tërësisht Perëndi. A do të thotë kjo që vetëdija duhet të shkrihet në nënvetëdijen, që e tëra të bëhet e nënvetëdijshme? Jo, nuk do të thotë këtë. Tani vimë deri këtu. Duhet të bëhesh Perëndi, mirëpo duhet të ruash edhe vetëdijen. Nëse sythi i vetëdijes i cili rritet nga rizomi i nënvetëdijes

së Perëndisë, mundet të bëhet vetë Perëndi, atëherë Perëndia do të marrë formë të re jetësore. Ky është kuptimi i ekzistencës së individualitetit tonë. Kemi lindur që si individualitete të vetëdijshme të bëhemi (krijohemi) formë e re jetësore e Perëndisë.

Vetëdija është pjesa ekzekutive e qenies sonë totale. Vetëdija vendos dhe vendimet i zbaton në vepër. Sikur e tërë qenia të shndërrohej në nënvetëdije, do të ishim njëlloj si foshnja i posalindur, njësh me Perëndinë, por të paaftë për asnjë lloj veprimi. Në mendimet mistike të disa hindusve të vegjël dhe të religjioneve budiste ekziston një cilësi regressive, ku statusi i foshnjës pa kufi egoje krahasohet me NIRVANËN*), kurse qëllimi i futjes në NIRVANË, është siç duket, njëlloj me kthimin në mitër. Qëllimi i teologjisë, të cilën po e paraqes këtu, është i kundërt. Qëllimi nuk është të shndërrohem në foshnja të vogla pa ego. Qëllimi është të zhvillohet egoja e vetëdijshme, e ngritur, e cila mandej mund të bëhet ego e Perëndisë. Nëse jemi njerëz që ecim me dy këmbë dhe mund të bëjmë zgjedhje të pavarura, nëse identifikojmë vullnetin tonë të shëndoshë dhe të lirë me vullnetin e Perëndisë, atëherë Perëndia nëpërmjet egos sonë të vetëdijshme merr formë të re dhe të fortë jetësore. Do të bëhemi të dërguarit e Perëndisë, si të thuash dora e saj, dhe me vetë këtë pjesë të Saj. Nëpërmjet vendimeve tona të vetëdijshme, ne mund të ndikojmë në vetëdije sipas dëshirës së saj, aq më tepër jetët tona do të bëhen bartëse të mëshirës së Perëndisë. Ne vetë do të shndërrohemi atëherë në një formë të mëshirës botërore, e cila punon për njerëzimin, duke krijuar dashuri atje ku nuk ka patur, duke ngritur njerëzit e tjerë në nivelin tonë të vetëdijes dhe duke ndikuar kështu në evolucionin njerëzor.

*Nirvana – Në fenë budiste është gjendje supreme e trupit, e përkufizuar si pushim i dhimbjes, forma më e shpeshtë e saj është “dëshira” për të zotëruar diçka që të mungon. Është gjendje përhumbjeje, por jo zbrazëti apo hiç.

Natyra e forcës

Arritëm deri te pika ku mund të kuptojmë natyrën e pushtetit (të forcës). Kjo është një fushë, në lidhje me të cilën ekzistojnë shumë keqkuptime. Një arsye për keqkuptim është fakti që ekzistojnë dy lloje pushtetesh – pushteti politik dhe pushteti shpirtëror. Mitologjia religjioze ka përcaktuar dallimet mes tyre. Para se të lindte Buda, profetët e kishin paralajmëruar babanë e tij, që Buda, kur të rritej, ose do të bëhej mbreti më i fuqishëm në botë ose do të ishte një njeri i varfër, por udhëheqësi më i madh shpirtëror, që ka ekzistuar ndonjëherë. Ose njëra, ose tjetra, por jo të dyja. Edhe Krishtit Satanait i ka ofruar “të gjitha mbretëritë botërore dhe famën”, por ai i mohoi ato dhe vdiq në kryq, siç dihet, i pafuqishëm.

Pushteti politik është aftësia e disa njerëzve për të detyruar të tjerët haptas apo fshehurazi, që të punojnë sipas dëshirës së tyre. Kjo aftësi vjen nga pozita, siç është pozita e mbretit apo pozicioni i kryetarit, ose pozita prej parave. Prandaj pushteti politik nuk ka lidhje as me mirësinë, as me mençurinë. Njerëz jashtëzakonisht budallenj dhe jashtëzakonisht të këqinj kanë qenë mbretër në botë. Kurse pushteti shpirtëror gjendet vetëm te individi, dhe nuk ka asnjë lidhje me aftësinë për të manipuluar të tjerët.

Çfarë është vetia e pushtetit shpirtëror, nëse nuk është aftësia për t'i bërë të tjerët të përkulen nga respekti? Ajo është aftësia që të arrihen vendime me vetëdije maksimale. Ajo është vetëdija.

Shumica e njerëzve marrin vendime pa qenë të vetëdijshëm për atë që bëjnë. Ata marrin inisiativa pa ditur mirë motivet e veta. A e dimë me të vërtetë çfarë

Njerëzit me ngritje të lartë shpirtërore mund të jenë të pasur, mund të zenë dhe pozicione të larta politike ose të jenë udhëheqës, por është më e besueshme dhe ka më tepër mundësi që ata të jenë të varfër dhe pa pushtet politik.

bëjmë, kur refuzojmë klientin potencial? A e dimë mirë çfarë bëjmë kur qëllojmë fëmijën? A e dimë çfarë bëjmë kur marrim përsipër punë që s'i njohim, kur pushojmë një njeri nga puna apo kur bëjmë flërt me gruan e mikut? Ai që ka punuar në arenën politike, e di që veprimet e nisura me qëllim më të mirë, shpesh në fund mbarojnë si të dëmshme. Njerëzit me motive jo të singerta munden që një veprimi jomoral t'i japin status ligjor. Cila është më mirë, të bësh punë me vlerë, pavarësisht nga nxitjet e gabuara apo punë të gabuara nga nxitjet e drejta? Shpesh ndihemi si profanë pikërisht atëherë kur kemi qenë të sigurt se dimë shumë, dhe e kundërta mund të ndodhë, që të ndihemi krejtësisht të qartë e të sigurt, kur kemi menduar se jemi në kulmin e konfuzitetit.

Ç'të bëjmë? Të notojmë në detin e padijenisë? Disa njerëz janë nihilistë dhe thonë: "Asgjë!". Ata propozojnë lundrimin, sepse e dinë që asnjë drejtim nuk mund të shënohet në detin e gjerë dhe na venë para dilemës, nëse do të shkojmë drejt qartësisë së verbër apo drejt qëllimit të caktuar. Kurse të tjerët, të vetëdijshëm se janë të humbur, guxojnë të shpresojnë se mund të ngrihen mbi mosdijen, duke zhvilluar një vetëdije akoma më të madhe. Ata kanë të drejtë. Gjithçka është e mundur. Mirëpo nuk arrihet një vetëdije e ngritur thjesht nga një diplomë arsimimi. Ajo vjen ngadalë, pjesë pjesë, dhe për çdo pjesë duhet punuar me shumë durim, duhet studiuar, duhet parë shumë, përfshirë dhe vetveten. Ne jemi nxënës të nënshtruar.

Rruga e ngritjes shpirtërore është rruga e mësimi gjatë tërë jetës. Nëse kjo rrugë ndiqet gjatë dhe seriozisht, pjesët e njohurive që marrim e gjejnë vendin e vet. Gradualisht, gjithçka merr kuptim. Ekzistojnë rrugë të verbëra (njëkahëshe), dëshpërime, koncepte që largohen. Mirëpo, gradualisht bëhet e mundur që të arrijmë në të kuptuarit më të thellë të ekzistencës sonë dhe gradualisht fillojmë të kuptojmë

se çfarë punojmë. Ne mund të bëhemi të fortë.

Përjetimi i pushtetit shpirtëror në thelb, është rast i lumtur. Ajo është kënaqësi që vjen pas përvetësimit të vetvetes. Me të vërtetë nuk ka kënaqësi më të madhe se sa të jesh ekspert, të dish se çfarë punon.

Ata, të cilët sa më tepër ngrihen shpirtërisht, aq më mjeshtër të të jetuarit janë.

Ndërkaq ekziston një kënaqësi akoma më e madhe. Ajo është kënaqësia e komunikimit me Perëndinë. Kur ne e dimë me të vërtetë se ç'bëjmë, jemi pjesëmarrës në gjithë dijeninë për Perëndinë. Kjo vetëdije totale e natyrës së situatave, e motiveve tona dhe e rezultateve që arrijmë, na sjell deri te niveli i vetëdijes, të cilën e presim vetëm nga nënvetëdija. Qenia jonë e vetëdijshme ka arritur kështu, të bashkohet me Perëndinë dhe ne dimë nëpërmjet saj.

Por përsëri ata, të cilët e kanë arritur këtë nivel të ngritjes shpirtërore, këtë nivel të vetëdijes, gjithmonë ndihen të kënaqur nga modestia e tyre. Ata e dinë që mençuria e tyre jo e rëndomtë i ka rrënjët në nënvetëdijen e tyre. Janë të vetëdijshëm për lidhjen e tyre me rizomin dhe që dijenitë iu vijnë prej tij. Mundi i tyre që të mësojnë, është përpjekja që të zgjerojnë komunikimin, ndërkaq ata e dinë që nënvetëdija e tyre, rizomi, nuk iu takon vetëm atyre, por tërë njerëzimit në përgjithësi, jetës në tërësi, Perëndisë. Kur ju i pyesni për burimet e dijenive dhe të pushtetit të tyre, gjithmonë ata do t'ju përgjigjen:

"Ai nuk është pushteti im. Kjo forcë që kam unë është vetëm një grimcë e një force shumë të madhe. Unë jam vetëm përcjellës. Ajo forcë nuk më takon mua". Ju thashë, që modestia e tyre është kënaqësia e tyre. Kjo iu vjen nga vetëdija për lidhjen me Perëndinë, nëpërmjet së cilës zvogëlohet ndjenja e tyre egoizmit, e lidhshmërisë me vetveten.

Ata janë me parimin: "Le të jetë vullneti ynë e jo imi. Le të jem unë instrumenti yt". Kjo është dëshira e tyre.

Një humbje e tillë e vetes gjithmonë sjell një ekstazë të qetë të ngjashme me të dashuruarit.

Të vetëdijshëm për lidhjen intime me Perëndinë, ata nuk e ndiejnë vetminë, sepse tani ekziston komunikimi.

Edhe pse kënaqësia e pushtetit shpirtëror është përjetim që të lumturon ajo është dhe e tmerrshme, sepse sa më e lartë është vetëdija e dikujt, aq më e vështirë bëhet që ai të ndërmarrë veprime. Këtë e kam cekur në përfundim të pjesës së parë, kur kam shkruar analogjinë e dy gjeneralëve, ku të dy kanë qenë të detyruar të sjellin vendimin për ta dërguar divizionin në luftë. Ai i cili divizionin e vet e trajton thjesht si njësi strategjike, do të arrijë shpejt të vendimi dhe do të flerë rehat. Mirëpo për gjeneralin, i cili është i vetëdijshëm që çdo ushtar nën komandën e tij, ka jetën e vet, pas vendimit, do të jetë në agoni. Të gjithë ne jemi gjeneralë. Çfarëdo që bëjmë, mund të ketë ndikim dhe në drejtim të civilizimit. Vendimi që të lavdërojmë apo të dënojmë një fëmijë mund të ketë pasoja marramendëse. Është e lehtë të veprohet me vetëdije dhe me një numër të kufizuar të dhënash dhe pastaj të mundohesh që gjërat të zhvillohen vetëvetiu. Sa më e lartë është vetëdija jonë, aq më shumë informacione duhen asimiluar dhe integruar në marrjen e vendimeve tona. Sa më tepër dimë, aq më të ndërlikuara do të jenë vendimet. Mirëpo sa më tepër dimë, aq më të aftë jemi të parashohim sesi do të zhvillohen ngjarjet.

Nëse marrim përgjegjësi për provën që e parashohim saktë se ç'do të ndodhë, me siguri do të ndjehemi të ndrydhur nga ndërlikueshmëria e detyrës dhe do të vendosim për mosveprim. Mirëpo dhe mosveprimi është formë e veprimit dhe të mos bësh asgjë në rrethana të caktuara, mund të jetë aksioni më i mirë.

Forcë shpirtërore nuk është vetëm vetëdija. Ajo është mundësi, që të zhvillohen aftësia njerëzore për arritjen

e vendimeve me vetëdije sa më të madhe. Mirëpo, gjithanshmëria nuk lehtëson marrjen e vendimeve. Në të vërtetë, ajo tani bëhet më e vështirë.

Ka edhe një problem që e sjell pushteti; kjo është vetmia.* Këtu së paku në një dimension, ekziston ngjashmëria në mes pushtetit politik dhe atij shpirtëror. Njeriu, i cili i afrohet majës së evolucionit shpirtëror ngjan me njeriun, i cili është në majën e pushtetit politik. Ai nuk ka asnjë më lart vetes së tij që mund t'i drejtohet për marrjen e vendimeve; asnjë tjetër që do të mund të mbante përgjegjësinë (fajësinë); asnjë, i cili do t'i thoshte si dhe ç'duhet të bëjë. Ndoshta nuk ekziston askush, në nivelin e tij me të cilin do të ndante përgjegjësinë. Të tjerët mund ta këshillojnë, por vendimet i merr ai vetë. Nëse jeni vërtetë të tillë, bëheni njëkohësisht dhe përgjegjës për gjithçka. Vetmia e forcës së madhe të ngritjes shpirtërore është më e madhe, madje dhe nga vetmia e pushtetit politik. Sepse niveli i vetëdijes së njerëzve politikë është shumë rrallë aq i lartë sa dhe pozicioni i tyre. Pushtetarët politikë gati se gjithnjë kanë rreth vetes njerëz që shpirtërisht janë të atij niveli, me të cilët ata mund të komunikojnë. Kryetarët dhe mbretërit gjithmonë duan të kenë shokë. Kurse personi, i cili ka evoluar deri në nivelin më të lartë të vetëdijes, në nivelet më të larta të forcës shpirtërore, nuk do të ketë askënd, me të cilin do t'i ndajë përvojat e veta. Krishti ka patur vazhdimisht ndjenjë frustracioni, sepse rreth vetes nuk ka patur askënd që ta kuptonte. Pa marrë parasysh se

*Unë bëj dallim mes të qenit i vetmuar (i izoluar) dhe të qenit i vetëm. Të jesh i vetmuar është pamundësi e komunikimit me njerëzit në çfarëdo niveli. Njerëzit me pushtet janë të rrethuar me njerëz të tjerë të gatshëm që me ta të komunikojnë. Pra, ata rrallë mbeten vetëm, por në thelb janë të vetmuar. Ndërsa të jesh i vetëm është pamundësia e komunikimit me nivelin tënd të vetëdijes.

sa është munduar, sa është zgjeruar, ai nuk ka mundur as mendjen e nxënësve të vet, ta ngrerë në nivelin e tij. Më të mençurit e kanë ndjekur, por as ata nuk kanë mundur ta kuptojnë.

Krishti ka qenë plot e përplot dashuri, por ka qenë totalisht i vetmuar. Këtë lloj vetmie e ndajnë të gjithë ata të cilët shkojnë në rrugën më të lartë të ngritjes shpirtërore.

Ajo është një barrë e tillë, e cila nuk mund të mbahet nëse ne, duke u larguar nga njerëzit e tjerë, nuk i afrohemi Perëndisë. Në komunikimin dhe njohjen me Perëndinë, ka mjaft kënaqësi, e cila na ndihmon ne t'i rezistojmë vetmisë. shumë rrallë.

Mëshira dhe sëmundjet shpirtërore: Miti për Orestin

Janë shprehur shumë mendime mbi natyrën e sëmundjeve shpirtërore dhe shëndetin. "Neuroza është gjithnjë zëvendësimi për vuajtjen e vërtetë". "Të jesh shpirtërisht i shëndoshë do të thotë t'i përkushtohesh realitetit me çdo çmim". "Deri te sëmundjet mendore arrihet, kur vullneti i vetëdijshëm i individit dallohet thelbësisht nga vullneti i Perëndisë që është në të vërtetë, vullneti i tij i pavetëdijshëm". Tani mendoj që të studiojmë sëmundjet mendore që t'i bashkojmë elementet në tërësinë koherente.

Jetën tonë e jetojmë në botën reale. Që të mund ta jetojmë mirë është e domosdoshme që ta kuptojmë sa më mirë relitetin e botës. Mirëpo, kjo e kuptuar nuk fitohet lehtë. Shumë aspekte të realitetit botëror dhe të marrëdhënies sonë me botën janë shumë të dhimbshme. Ato mund t'i kuptojmë vetëm nëpërmjet dhimbjes dhe vuajtjes. Të gjithë ne në një shkallë të vogël apo të madhe mundohemi t'iu shmangemi dhimbjeve dhe vuajtjeve.

Injorojmë aspektet e dhimbshme të realitetit, duke larguar faktorët e pakëndshëm nga vetëdija jonë. Me fjalë të tjera, mundohemi të mbrojmë vetëdijen tonë nga e vërteta. Këtë e bëjmë duke përdorur mjete të ndryshme, të cilat psikiatri i quan mekanizma mbrojtës. Të gjithë ne përdorim mekanizma të tillë dhe kështu kufizojmë vetëdijen tonë. Nëse e mbrojmë vetëdijen tonë nga plogështia, frika dhe vuajtja, atëherë ne do të vijmë deri atje, sa të kuptuarit tonë për botën nuk do të ketë asnjë lidhje me botën e vërtetë dhe me marrëdhëniet në të. Pasi kufiriri ynë është bazuar në të kuptuarit tonë, dhe sjellja jonë nuk do të jetë realiste. Kur të arrijmë deri në atë shkallë, sa të tjerët do të vërejnë "që ne nuk kemi lidhje me realitetin", atëherë ata do të na shpallin mendërisht të sëmurë, edhe pse ne mund të jemi të bindur se jemi mendërisht të shëndoshë.* Mirëpo shumë më parë se sa të tjerët të kuptojnë që me ne diçka nuk është në rregull, këtë do ta bëjë nënvetëdija jonë. Nënvetëdija jonë na paralajmëron me mënyra të ndryshme: ëndrra të këqija, sulme ankthesh, depresione dhe simptoma të tjera. Edhe pse mendja jonë e vetëdijshme mohon realitetin, nënvetëdija, e cila është e gjithanëshme, e di gjendjen e vërtetë të gjërave dhe mundohet që të na ndihmojë duke i treguar mendjes sonë të vetëdijshme, nëpërmjet simptomave, që diçka nuk është në rregull. Me fjalë të tjera simptomat e sëmura dhe të padëshirueshme të sëmundjeve mendore janë manifestim i mëshirës. Ato janë produkt i "forcës së madhe që vjen jashtë vetëdijes sonë dhe që ushqen ngritjen tonë shpirtërore".

Në sqarimin e shkurtër për depresionin kam cekur që simptomat depressive për personin e sëmurë, janë

*Kjo skemë mbi sëmundjet mendore ndoshta është e thjeshtësuar së tepërmi. Ajo nuk merr parasysh faktorët fizikë dhe biokimikë të cilët mund të jenë, bile vendimtarë në disa raste. Është e mundur që disa individë, janë aq shumë të lidhur me të vërtetën, saqë bashkëqytetarët e tyre "jo të shëndoshë" përsëri mund t'i shpallin të çmendur. Përsëri, skema kryesisht i përgjigjet numrit të madh të rasteve të sëmundjeve mendore.

sinjale që tregojnë se diçka nuk është në rregull dhe se patjetër disa gjëra mund të rregullohen. Simptomat jo të këndshme të sëmundjeve mendore shërbejnë që t'i lajmërojnë njerëzit se shkojnë rrugës së gabuar, që shpirti i tyre nuk ngrihet dhe që janë në rrezik të madh. Por, më lejoni të përshkruaj dhe një rast, që të sqaroj rolin e simptomave.

Betsi ishte një grua 21-vjeçare, e bukur dhe inteligjente, me diçka gati se virgjërore në vetvete. Kishte ardhur tek unë për shkak të disa krizave të forta ankthi. Ishte fëmija i vetëm i një familjeje punëtorësh katolikë, të cilët kursenin shumë që ta dërgonin atë në kolegji. Pas një viti studimesh, edhe pse ishte studente e mirë, vendosi ta braktiste shkollën dhe të martohej me një djalë të lagjes, i cili ishte mekanik. Ajo u punësua si administratore në një vetëshërbim. Dy vjet çdo gjë ishte në rregull, kur krejt papritmas u paraqitën te ajo kriza ankthi. Këto kriza i ndodhnin kur ajo ishte jashtë shtëpisë së vet dhe kur i shoqi nuk ishte me të. Mund t'i ndodhnin edhe kur shkonte të blinte diçka, ose kur punonte në vetëshërbim apo kur ecte rrugës. Intensiteti i panikut që ndiente, ishte jashtëzakonisht i fortë. Kur e kapte kriza, ajo linte gjithçka që kishte në dorë dhe ikte në shtëpinë e vet apo në garazhin, ku punonte i shoqi i saj. Vetëm kur takohej me të në shtëpi, kriza e panikut i pushonte. Për shkak të këtyre krizave, u detyrua të largohej nga puna.

Medikamentet për qetësim që ia kishte dhënë mjeku i praktikës së përgjithshme, nuk e ndihmuan atë që t'i ndalonte këto kriza dhe Betsi më pas erdhi te unë. "Nuk e di ç'nuk është në rregull me mua, - më ankohej.- Jeta ime është krejt për mrekulli. Burrin e kam të mrekullueshëm dhe duhemi jashtëzakonisht. Kënaqesha në punën time. Tani gjithçka është e tmerrshme. Nuk kuptoj çfarë po ndodh kështu me mua. Më duket sikur po çmendem. Ju lutem, më ndihmoni. Ju lutem, më ndihmoni që përsëri

jeta ime të jetë po aq e bukur sa ishte".

Mirëpo, gjatë punës sonë të përbashkët, Betsi më zbuloi që jeta e saj nuk kishte qenë aq e "bukur", siç më tha në fillim. Së pari, ngadalë dhe me dhimbje, doli në shesh që, ndërsa i shoqi kishte qenë i mirë ndaj saj, shumë gjëra tek ai e kishin irrituar. Sillej si i pagdhendur. Shumë pak gjëra e interesonin. Dëshironte vetëm zbavitje dhe të shikonte televizor. Ishte i mërzitshëm. Pastaj Betsi e kuptoi që dhe puna po e mërziste. Më pas unë fillova ta pyesja se për se e kishte lënë kolegjin. "Dhe atje ishte keq e më keq", tha ajo. "Të gjithë merreshin o me seks, o me drogë. Unë atje nuk ndihesha mirë. Më pyesnin pse isha e përmbajtur, jo vetëm çunat që dëshironin të flinin me mua, por dhe gocat. Mendonin që isha naëve. Atëherë dhe unë fillova të analizoj vetveten, kishën, madje dhe prindërit e mi. Mendoj që jam frikësuar". Në terapi Betsi vazhdoi të analizojë se përse e kishte lënë kolegjin. Më në fund, ajo u kthye në kolegji. Për fat, burri i saj kishte vullnet që të ngrihej bashkë me të, prandaj u regjistruan së bashku në kolegji. Ndërsa horizontet e tyre zgjeroheshin, krizat e ankthit pushuan.

Ky rast, për afërsisht tipik, mund të shihet në disa mënyra. Krizat e ankthit të Betsit, siç duket kanë qenë një lloj i agorafobisë (frikë nga pazari, rëndom nënkupton frikë nga sipërfaqet e hapura), kurse te ajo kjo ishte paraqitur si frikë nga liria. Këtë frikë e ka patur kur ka qenë jashtë, e lirë nga burri, e lirë që të lëvizte dhe të komunikonte me të tjerët. Frika nga liria ka qenë thelbi i sëmundjes mendore të saj. Dikush mund të thotë që krizat e ankthit, të cilat paraqesin frikën e saj nga liria, kanë qenë sëmundja e saj. Kurse unë e kam vlerësuar se duhen parë më ndryshe dhe më mirë gjërat. Frika nga liria te Betsi ka ekzistuar shumë më përpara se të paraqiten krizat e ankthit. Për shkak të asaj frike ajo ka lënë kolegjin dhe kështu ka ndërprerë zhvillimin e vet. Sipas mendimit tim, Betsi që atëherë ka qenë e

sëmurë, tre vjet para paraqitjes së simptomave. Ajo nuk ka qenë e vetëdijshme për sëmundjen e vet, duke i sjellë aq shumë dëm vetvetes me vetëkufizimin. Simptomat dhe krizat e ankthit, të cilat ajo nuk i ka dëshiruar dhe i ka vlerësuar si “mallkim të papritur”, më në fund e kanë bërë të vetëdijshme për sëmundjen e saj dhe e kanë detyruar që të korrigjohet e të gjejë rrugën e vet të ngritjes.

Në mënyrë të ngjashme ndodhin gjërat edhe te sëmundjet e tjera mendore. Simptomat dhe sëmundjet nuk janë e njëjta gjë. Sëmundja ekziston shumë më parë se të paraqiten simptomat. Simptomat nuk janë sëmundje. Ata janë fillim i shërimit. Fakti që nuk janë të dëshirueshme, ende i bën manifestim të mëshirës, dhuratë nga Perëndia, mesazh i nënvetëdijes, e cila dëshiron që të vetanalizohemi dhe të vetë-përmirësohemi.

Siç ndodh shpesh me mëshirën, shumica e hedh poshtë atë dhuratë dhe nuk e pranon mesazhin. Këtë e bëjnë në shumë mënyra, kurse kryesorja është se ikin nga përgjegjësia për sëmundjen e vet. Mundohen që t’iu ikin simptomave duke u shtirur që ato në të vërtetë nuk janë simptoma, se të gjithë i kanë ato “kriza të vogla”, kohë pas kohe. Mundohen të gjejnë zgjidhje, kështu që largohen nga puna, nuk e ngasin më makinën, shpërgulen në një qytet tjetër, iu ikin aktiviteteve të ndryshme. Duke u munduar që të çlirohen nga simptomat dhe lëndimet, disa fillojnë të përdorin alkool dhe drogë. Bile dhe kur e pranojnë faktin që kanë simptoma, për gjendjen e vet ata rëndom do të fajësojnë botën rreth tyre – fisin që nuk kujdeset për ta, miqtë jo të sinqertë, firmat private ..., shoqërinë e sëmurë, madje dhe fatin.

Atyre si Betsi dhe të tjerëve që janë të gatshëm që të ballafaqohen me psikoterapinë, iu vjen dhe dhurata e madhe. Për ta Krishti ka thënë: “Të bekuarit janë të varfër në shpirt, sepse mbretëria e tyre është hyjnore”.

Vetëm ata që pranojnë përgjegjësinë për simptomat e veta, ata të cilët kuptojnë që ato simptoma janë manifestim i çrregullimeve në shpirtin e tyre, do të pranojnë mesazhin e nënvetëdijes dhe do të pranojnë mëshirën. Do të pranojnë dhimbjen dhe punën, të cilat janë të domosdoshme që të shërohen.

Ajo që unë kam thënë në lidhje me mëshirën dhe sëmundjen mendore, është përshkruar aq bukur në mitin grek për Orestin dhe Furijetë. Oresti ka qenë nipi i Atrejit. Atrei ka qenë njeriu, i cili është munduar të tregojë se është më i fuqishëm se Perëndia. Për shkak të kësaj perënditë e dënuan duke hedhur mbi nipërit e tij mallkimin, siç ndodhi dhe me të ëmën e Orestit, Klitemnestrën, e cila vret të jatin e tij, d.m.th. burrin e saj, Agamemnonin. Ky krim hedh mallkimin edhe mbi Orestin, sepse, sipas ligjit grek për nderin, djali është i detyruar të hakmerret dhe të vrasë vrasësin e babait, në këtë rast, nënën e tij. Mirëpo vrasjen e prindit grekërit e quanin si krimin më të rëndë. Oresti gjendet në dilemë të tmerrshme. Më në fund ai bën atë që duhet të bënte patjetër, vret të ëmën. Për shkak të këtij mëkati perënditë e dënojnë duke i lëshuar Furietë, tri Harpa të shëmtuara, të cilat vetëm ai mund t’i shihte e t’i dëgjonte, të cilat e mendojnë natë e ditë.

I ndjekur nga Furijetë Oresti brendh andej këtej duke kërkuar të pastrojë krimin e vet. Pas shumë vite mendimesh, i vetmuar dhe i munduar, Oresti kërkon nga perënditë që ta lirojnë nga mallkimi që kanë hedhur mbi shtëpinë e Atrejit, dhe ta çlirojnë nga Furijetë, duke vlerësuar se e ka vuajtur krimin e vrasjes të së ëmës. Perënditë kanë ruajtur gjykimin. Duke folur për mbrojtjen e Orestit, Apolloni thotë se ai e ka udhëhequr tërë situatën dhe mendon se Oresti nuk kishte rrugë tjetër, përveçse të vriste nënën e tij, kështu që ai nuk mund të trajtohet si përgjegjës për vrasjen. Në atë moment Oresti çohet dhe i kundërvihet mbrojtësit

të vet. “Unë e kam vrarë nënën time, e jo Apolloni”. Perënditë ngelen të mahnitura. Asnjëherë deri në atë çast asnjë anëtar i shtëpisë së Atrejit nuk kishte marrë përgjegjësinë mbi vete, por gjithmonë kishte fajësuar perënditë. Më në fund perënditë e kanë sjellë padinë në favor të Orestit dhe jo vetëm që e kanë çliruar atë nga mallkimi që ishte hedhur mbi shtëpinë e gjyshit të tij, por edhe Furijetë i shndërruan në Eumenide, fantazma përplot dashuri, të cilat me këshillat e tyre të mprehta, e ndihmuan Orestin që të ruajë fatin e vet.

Kuptimi i këtij miti është i qartë. Eumenidet apo “mirëbërësit” në realitet janë “bartësit e mëshirës”. Furijetë janë halucinacione, të cilat vetëm Oresti ka mundur t’i shoh si simptoma të ferrit të brendshëm të sëmundjes së tij mendore. Transformimi i Furijeve në Eumenide është transformimi i sëmundjes mendore në fat (lumturi). Këtë transformim e ka mundësuar fakti që Oresti ka qenë i vullnetshëm të pranojë përgjegjësinë e sëmundjes së tij mendore. Deri sa ka kërkuar të çlirohet, ai nuk i ka përjetuar Furijetë si dënim të padrejtë dhe as e ka llogaritur veten si pre të shoqërisë. Furijetë janë rezultat i pashmangshëm i mallkimit të hedhur, por gjithashtu, simbolizojnë faktin që sëmundja mendore është një gjë familjare, për të cilën janë fajtorë prindërit, gjyshi ose gjyshja, mëkatet e të cilëve bien mbi djemtë. Mirëpo Oresti nuk ka fajësuar familjen e vet, as gjyshin, as gjyshen. Nuk ka fajësuar as perënditë, as fatin. Në vend të kësaj, ai ka pranuar gjendjen e vet si fajtor dhe është përpjekur që ta përmirësojë atë, siç ndodh në të gjitha terapitë. Mirëpo rezultati ka qenë shërim, dhe nëpërmjet shërimit, me anë të përpjekjes së vet, ato gjëra që e kanë çuar në agoni, tani i kanë sjellë mençuri.

Duke u bërë pjesëmarrës në transformimet e Furijeve në Eumenide, të gjithë psikoterapeutët me përvojë, këtë mit e kanë parë të gjallë dhe e kanë zbatuar në jetët e pacientëve të tyre më të suksesshëm. Ky nuk

është transformim i lehtë. Shumica e pacientëve, sapo kuptojnë që deri në fund të psikoterapisë ata duhet patjetër të marrin përgjegjësi absolute për gjendjen dhe shërimin e vet, largohen. Më parë do të zgjedhin të jenë të sëmurë dhe për këtë të fajësojnë perënditë, se sa të jenë mirë dhe të mos kenë dikë që të fajësojnë. Ndërsa nga pakica e pacientëve që ngelet në terapi, shumë prej tyre arrijnë të mësohen dhe të pranojnë përgjegjësinë totale për veten. Ky lloj mësimi, ndoshta termin më të përshtatshëm do ta kishte “stërvitje”, sepse sëmundja dhe terapeuti duhet ta përballojnë gjithmonë pacientin me ikjen e tij për mospranimin e përgjegjësisë. Kjo ndonjëherë zgjat me vite. Shpesh, pacientët njëlloj si fëmijët kokëfortë, mbrohen dhe ankohen sepse duan t’i ikin idesë për përgjegjësi totale ndaj vetvetes. Më në fund, ata ia arrijnë të pranojnë përgjegjësinë. Është fare i vogël numri i pacientëve, të cilët e fillojnë terapinë me vullnetin që të pranojnë përgjegjësinë në tërësi. Terapia në këto raste, është relativisht e shkurtër, mund të zgjasë një apo dy vjet, shkon relativisht lehtë dhe shpesh është një përvojë e këndshme, si për pacientin ashtu edhe për terapeutin. Për çdo rast, pa marrë parasysh se është relativisht e lehtë apo e rëndë, transformimi i Furijeve në Eumenide ndodh.

Ata të cilët janë ballafaquar me sëmundjen e vet mendore dhe kanë marrë përgjegjësinë totale për të, si dhe kanë bërë të gjitha ndryshimet e nevojshme në vetvete që ta tejkalojnë atë, do të çlirohen jo vetëm nga mallkimet feminare dhe të paraardhësve, por do të jetojnë në një botë të re dhe të ndryshuar. Ajo që më parë ishte përjetuar si *problem*, tani bëhet *rast*. Çfarë ka qenë më parë barrierë e urryer, tani është provokim i dëshiruar. Mendimet, të cilat më parë kanë qenë të padëshiruara, tani bëhen pikëpamje, të cilat ndihmojnë. Ndjesitë të cilat nuk i kemi pranuar, bëhen burim energjie. Ngjarjet që i kemi trajtuar si ngarkesë,

tani janë dhuratë, përfshirë këtu edhe simptomat, prej të cilave jemi shëruar. "Depresioni im" dhe krizat e ankthit janë gjëja më e mirë që më ka ndodhur ndonjë herë", - do të thonë pacientët në fund të terapisë. Nëse në fund të terapisë pacientë të tillë të suksesshëm, nuk do të besojnë përsëri te Perëndia, në fund të fundit ata me siguri do të kenë ndjenjën që i ka prekur Mëshira.

Qëndrueshmëria e mëshirës

Oresti nuk ka shkuar te psikoterapeuti. Ai u shërua vetë. Madje edhe sikur të ekzistonin psikoterapeutë të përkryer në Greqinë antike, ai përsëri do ta shëronte vetveten, sepse, siç thashë, psikoterapia është vetëm armë, disiplinë. Pacienti mendon nëse do ta marrë armën apo do ta mohojë atë dhe, kur e zgjedh, vendos si ta shfrytëzojë dhe për çfarë qëllimi. Ekzistojnë njerëz të cilët i përballojnë të gjitha pengesat, për shembull, mungesën e parave, përvojën e mëparshme të tmerrshme me psikiatrin apo psikoterapeutin, përballimin me familjarët të cilët nuk e lejojnë terapinë, teknikën e ftohtë dhe kundërshtuese për të ardhur deri tek terapia dhe për ta shfrytëzuar atë deri në maksimum. Kurse të tjerët, do ta kundërshtojnë terapinë edhe kur iu është e servirur në pjatë të artë, por dhe nëse e pranojnë, për ta shumë shpejt do të bëhet e mërzitshme, pavarësisht se sa dashuri dhe dijeni do t'i përkushtojë terapeuti. Në fund të terapisë së suksesshme, unë shpesh arrij deri tek dyshimi, e kam shëruar unë pacientin apo kam qenë një katalizator dhe kam patur fat që pacienti im kishte aftësi të veçanta. Sidoqoftë ka njerëz që e shërojnë vetveten me apo pa ndihmën e psikoterapisë, por kryesorja është se ata të gjithë kanë punuar dhe janë munduar për këtë.

Pse aq pak janë zgjedhur dhe çka e dallon atë pakicë nga të tjerët? Përgjigja më mirë e psikiatrit është e bazuar në konceptin e forcës së ndryshme të psikopatologjisë.

Me fjalë të tjera, ata besojnë që, edhe pse njerëzit janë të sëmurë, disa janë të sëmurë më rëndë dhe është shumë më vështirë të shërosh atë më të sëmurin.

Pesha e disa sëmundjeve mendore në mënyrë direkte është e kushtëzuar nga pesha e

mungesës së dashurisë prindërore të përjetuar në fëmijëri. Mendohet që personat, të cilët vuajnë nga psikoza, kanë patur jashtëzakonisht pak dashuri dhe përkushtim prindëror në nëntë muajt e parë të jetës. Sëmundja e tyre mund të shërohet me këtë apo atë trajtim, mirëpo ajo është gati e pashërueshme. Njerëzit me personalitet të çrregulluar kanë përjetuar formë të rëndë të moskujdesjes prindërore ndërmjet muajit të nëntë dhe vitit të dytë të jetës së tyre. Në krahasim me psikotikët, ata janë të sëmurë më lehtë, mirëpo përsëri janë shumë të sëmurë dhe të vështirë për t'u shëruar. Personat që vuajnë nga neurozat kanë patur përkujdesje prindërore të përshtatshme në fëmijërinë shumë të hershme, por më vonë kanë vuajtur për shkak të kujdesit jo të përshtatshëm të prindëve, veçanërisht nga viti i pestë dhe i gjashtë i jetës. Neurotikët janë më lehtë të sëmurë se psikotikët, po ashtu dhe nga personat me personalitet të çrregulluar, prandaj është më lehtë t'i shërosh dhe ka shumë raste kur shërohen.

Mendoj që në këtë skemë ka shumë të vërteta dhe kjo përbën teorinë kryesore të psikoterapisë, e cila është jashtëzakonisht e vlefshme për praktikantët. Nuk duhet të kritikohet pamëshirshëm, por përsëri, kjo nuk është gjithçka. Ajo nënvlerëson rëndësinë marramendëse të marrëdhënies prindërore në fëmijërinë e vonë dhe në adoleshencë. Me arsye mund të besojmë që sjellja e keqe prindërore në ato vite të vona, mund të provokojë sëmundje mendore dhe se qëndrimi i mirë prindëror në

Meqenëse rruga e ngritjes shpirtërore është e vështirë dhe e mundimshme për të gjithë, shumë pak janë ata që shkojnë asaj rruge. Kësaj pyetjeje i është përgjigjur Krishti kur ka thënë: "Janë ftuar shumë, por pak janë zgjedhur".

ato vite të vona, mund të shërojë shumë, ndoshta dhe krejt plagët e shkaktuara më parë. Kjo skemë ka vlerë në kuptimin statistik: neurotikët mesatarisht janë më të lehtë për t'u trajtuar se sa personat me personalitet të çrregulluar, kurse personat me personalitet të çrregulluar është më lehtë t'i trajtosh në krahasim me psikotikët. Mirëpo, kjo skemë nuk mund të parashohë zhvillimin e ngritjes në rastet individuale. Kështu për shembull, rastin e analizës së suksesshme në terapi e kam patur me njeriun i cili ka ardhur me psikozë të rëndë dhe e ka mbaruar terapinë për nëntë muaj. Nga ana tjetër, kam punuar tre vjet me rastin e një gruaje e cila kishte vetëm neurozë, dhe ajo ka patur përmirësim minimal të gjendjes.

Skema e peshave të ndryshme të sëmundjeve mendore nuk merr parasysh edhe diçka efemere në personalitetin e pacientit; këtë do ta quanim "dëshira për ngritje". Ka mundësi që personi është jashtzakonisht i sëmurë dhe në të njëjtën kohë ka "vullnet të madh për ngritje"; atëherë ai mund të shërohet tërësisht. Në anën tjetër, personi i cili ka një formë të lehtë të sëmundjes, por i mungon vullneti për të lëvizur, madje as një milimetër përpara, nuk do të bëjë asgjë në drejtim të shërimit. Prandaj unë besoj që dëshira e pacientit për ngritje është njëra nga kushtet kryesore të suksesit apo pasuksesit në psikoterapi. Dhe përsëri, këtë faktor nuk e pranojnë, madje as teoritë psikiatrike më bashkëkohore.

Edhe pse jam i vetëdijshëm për vlerën e rëndësishme të këtij vullneti për ngritje shpirtërore, nuk e di se sa do të jem në gjendje që të jap ndihmesën në të kuptuarit e saj, sepse ai koncept na sjell përsëri deri tek vija e mistikes. Bëhet e qartë që dëshira për ngritje në thelb, është njëlloj si dhe fenomeni i dashurisë. Dashuria është vullneti për t'u zgjeruar për shkak të ngritjes shpirtërore.

Tanimë kemi folur se si aftësia për të dashuruar zhvillohet nëpërmjet prindërve të cilët i duan fëmijët e tyre, mirëpo kam shtuar se vetëm shtytja prindërore në

*Njerëzit të cilët duan
(dashurojnë), sipas
përkufizimit, janë
njerëz të cilët arrijnë të
ngrihen shpirtërisht.*

dashuri nuk mund të jetë përgjegjëse për ekzistencën e kësaj aftësie të të gjithë njerëzit. Lexuesi, besoj do të kujtohet që pjesën e dytë të librit e kam mbaruar me katër pyetje mbi dashurinë, prej të cilave dy i trajtojmë

tani: përse disa njerëzve nuk iu ndihmon trajtimi i terapeutve më të mirë, të cilët janë të përkushtuar e plot dashuri dhe pse disa të tjerë, pavarësisht nga mungesa e dashurisë në fëmijëri, (me apo pa ndihmën e terapeutit) bëhen persona të mrekullueshëm. Lexuesi, gjithashtu do të kujtohet që atëherë kam thënë se dyshoj nëse në mënyrë të kënaqshme do të mund t'i përgjigjem kësaj pyetjeje. Kam paralajmëruar që më tepër dritë kësaj pyetjeje do t'i japë trajtimi i konceptit të mëshirës.

Kam filluar të besoj se aftësia njerëzore për të dashuruar dhe aftësia njerëzore për t'u ngritur nuk është e kushtëzuar vetëm nga dashuria prindërore në fëmijëri, por edhe nga mëshira dhe dashuria e Perëndisë. Ajo është forcë pushtuese që operon nga jashtë nëpër persona përplot dashuri dhe në mënyra të tjera që ne nuk i kuptojmë. Për shkak të mëshirës njerëzit janë në gjendje të kapërcejnë traumat që i kanë përjetuar afër prindërve nga mungesa e dashurisë, dhe arrijnë vetë të bëhen krijesa të mrekullueshme, të ngritura shumë lart në shkallën e evolucionit njerëzor. Pse atëherë vetëm disa njerëz ngrihen shpirtërisht, pavarësisht nga kushtet në të cilat janë rritur? Besoj që mëshira është pranë të gjithëve; që të gjithë jemi të përfshirë në dashurinë e Perëndisë, dhe të gjithë njëlloj. E vetmja përgjigje që mund të them është se shumica nga ne zgjedh mospërgjigjen në thirrjen për mëshirën dhe refuzojmë ndihmën e saj.

Fjalët e Krishtit: "Janë ftuar shumë, por pak janë zgjedhur", mund të nënkuptojnë "të gjithë ne na ka ftuar mëshira, po shumë pak prej nesh i janë përgjigjur ftesës."

Prandaj këtë pyetje tani mund ta shtrojmë në këtë

mënyrë: Pse një numër aq i vogël prej nesh i përgjigjet ftesës? Pse një numër i madh i reziston mëshirës? Më herët kemi thënë që mëshira, në një mënyrë, rrit qëndrueshmërinë tonë ndaj sëmundjeve. Atëherë duket që kemi të njëjtën qëndrueshmëri dhe ndaj shëndetit? Kësaj pyetjeje i jemi përgjegjur dhe më parë. Ajo është plogështia jonë, mëkati ekzistues i entropisë me të cilin jemi të mallkuar. Siç është mëshira burimi përfundimtar i forcës që na shtyn gjatë ngjitjes nëpër shkallë të evolucionit njerëzor, ashtu është dhe entropia burim i qëndrueshmërisë ndaj asaj force, burim i vullnetit që të ngelemi aty ku jemi. Ky është komoditeti, rehatia, pa mundime dhe ngritje, madje dhe me prirje uljeje. Kemi folur më parë se është vështirë të disiplinohemi, siç është vështirë të duam me sinqeritet dhe të ngrihemi shpirtërisht. E natyrshme është të ikim nga vështirësitë. Jemi marrë më parë me problemin thelbësor të entropisë apo të plogështisë, mirëpo ekziston një problem, i cili meriton të përmendet në veçanti. Ky është problemi i pushtetit (forcës).

Psikiatri, si dhe shumë laikë, e dinë që problemet psikiatrike paraqiten në frekuenca të çuditshme tek personat, të cilët janë ngritur në pozitë me përgjegjësi dhe kanë pushtet më të madh. Psikiatrët ushtarakë janë të njohur veçanërisht me problemin "Neurozat e avancimit në shërbim" dhe janë të vetëdijshëm që ai problem nuk paraqitet në raport të drejtë, sepse shumica e ushtarëve i kundërshtojnë përparimet. Ekziston një numër i madh i ushtarakëve të rangut më të ulët, të cilët thjesht nuk dëshirojnë të përparojnë. Ekzistojnë dhe ushtarakë të tillë që më mirë do të donin të vdisnin, se sa të bëhen oficerë, (ndaj refuzojnë disa herë që të japin provime për oficerë), ndonëse për nga inteligjenca dhe karakteri i kanë të gjitha cilësitë për një shërbim të tillë.

Kështu ndodh tek ngritja shpirtërore; kështu ndodh dhe në jetën profesionale, sepse thirrja e mëshirës është

përparim, thirrje për të zënë pozicionin e përgjegjësise dhe të pushtetit më të lartë. Të jesh i vetëdijshëm ndaj mëshirës, do të thotë të ndiesh gjithmonë praninë e saj; të jesh i vetëdijshëm për afërsinë me Perëndinë; do të thotë që të kesh gjithmonë qetësi dhe paqe të brendshme. Nga ana tjetër, kjo dije dhe vetëdije sjellin me vete përgjegjësi marramendëse sepse, të përjetosh afërsi me Perëndinë, do të thotë përgjegjësi ndaj Perëndisë, përgjegjësi për të qenë përcjellës i pushtetit dhe i dashurisë së saj.

Kjo është thirrja që të kalohet nga fëmijëria shpirtërore në ngritje shpirtërore, thirrja që të bëhemi prindër të njerëzimit. T.S. Eliot këtë e ka përshkruar te *Bekimi i Perëndisë*, të cilën Tomas Beket e përfshin në pjesën "Vrasja në Katedrale".

Mirëpo, paramendoni për një moment fjalën *Paqë*. A nuk ju duket e çuditshme që engjëjt kanë shpallur Paqë, kur bota është pandërprerë në luftë ose në frikën e luftës? Mendoni që zërat e engjëjve kanë gabuar dhe se janë premtime dhe dëshpërime?

Paramendoni se si Perëndia jonë ka folur për Paqën. U ka thënë nxënësve të vet: "Juve ua lë paqën time, jua jap paqen time." Vallë a ka menduar ajo me të vërtetë për paqen që ne e kuptojmë si të tillë: Mbretëria e Anglisë në paqe me fqinjët e vet; baroni në paqe me mbretin; pronari i shtëpisë numëron fitimet e veta paqësore; vatan i pastër; vendi më i mirë për miqtë në tavolinë; gruaja e tij iu këndon fëmijëve ninulla, etj. Ata njerëz, Nxënësit e tij, nuk i kanë njohur këto gjëra. Kanë shkuar në udhëtime të gjata, dëshpërime, kanë vdekur si martirë. Çfarë atëherë ka menduar Perëndia? Nëse bëni këtë pyetje, kujtohuni që ka thënë: U jap juve paqen, por jo ashtu si siç ua jep bota... Paqe, por jo paqe si ç'jep bota.

Me mëshirën vijnë dhe shumë përgjegjësi për kryerjen e detyrimeve. Nuk është çudi atëherë që shumë eprorë ushtarakë nuk dëshirojnë të bëhen oficerë dhe nuk është për t'u habitur se pacientët e psikoterapisë nuk dëshirojnë pushtet, të cilin e mundëson shëndeti mendor i vërtetë. Një grua e re, e cila vinte tek unë në terapi për shkak të depresionit, një ditë ishte e ekzaltuar sepse e kishte zgjidhur me mençuri dhe lehtë situatën që i ishte krijuar në familje: "Me të vërtetë ndihem mirë për shkak të kësaj - më tha ajo - Do të dëshiroja që më shpesh të ndihem kështu." I thashë që me siguri do të mundte, duke i treguar se shkakun që ndihej aq mirë lidhej me ndjenjën e pushtetit që kishte reflektuar ajo për herë të parë në familjen e saj. Pasi ishte e vetëdijshme për prirjet që kishin të tjerët ndaj saj për ta manipuluar, duke e detyruar që të plotësonte kërkesat e tyre jo reale, ajo e kuptoi lehtë këtë dhe e zotëroi situatën. I thashë se do t'i duhej ta zgjeronte këtë lloj vetëdijeje, sepse mund ta kishte gjithnjë si një armë për të treguar pushtetin; ky veprim do ta ndihmonte atë që ta përjetonte më shpesh këtë ndjenjë të mirë. Më shikoi e trembur: "Por kjo kërkon të mendosh gjithmonë!". Rashë dakort me të, por i pohova se pas një të menduari të gjatë, pushteti i saj do të evoluonte dhe ajo do të çlirohej nga ndjenja e paafetësisë, e cila në thelb ishte depresioni i saj. U tërbua: "Nuk dëshiroj të mendoj tërë kohën - këlthiste ajo - Nuk kam ardhur këtu që ju të ma vështirësoni jetën. Dëshiroj vetëm të qetësohem dhe të kënaqem. Ju prisni që unë të bëhem Perëndi, apo diçka e tillë?!" Së shpejti, pas kësaj bisede, kjo grua inteligjente, me shumë potencë, ndërpreu terapinë, edhe pse ishte shumë larg shërimit. U frikësua nga kërkesa që nxirrte para saj shëndeti mendor.

Laikëve mund t'iu duket e çuditshme, por psikoterapeutët janë mësuar me faktin që njerëzit frikësohen nga shëndeti mendor. Pjesa kryesore e detyrës së psikoterapeutit nuk është që vetëm ta sjellë pacientin

deri te përvoja e shëndetit mendor, por, që nëpërmjet ndërthurjes së qetësisë, përkrahjes dhe qëndrueshmërisë, t'i pengojë ata që të mos largohen nga ajo. Nga njëra anë ndjenja e frikës është e arsyeshme dhe jo gjithnjë negative, ndërsa nga ana tjetër, mungesa e saj dhe zotërimi i plotë i pushtetit, shpesh e bën njeriun që ta shfrytëzojë këtë pushtet gabimisht. Shën Augusti ka shkruar: „Dilige et quod vis fac“ që do të thotë: "Nëse doni dhe jeni të vyer, mund të arrini gjithçka.". Nëse njerëzit përparojnë në psikoterapi ata në fund, do ta humbin ndjenjën se mund të shtyhet jeta në botën e pamëshirshme dhe të pakuptimtë, duke e kuptuar se dhe në një botë të tillë, ata mund të bëjnë gjithçka dëshirojnë dhe mund të ndihen të lumtur. Është i frikshëm mendimi që kjo liri ekziston. "Nëse mund ta bëj këtë, - do të thonë njerëzit - çfarë do të më pengojë që të mos bëj gabime trishtuese, të mos bëj krime, të mos bëhem imoral, të mos keqpërdor lirinë dhe pushtetin tim. A janë dashuria dhe virtytshmëria të mjaftueshme për të më mbrojtur?"

Nëse të kuptuarit e lirisë së dikujt përjetohet si thirrje e mëshirës, siç ndodh shpesh, atëherë përgjigja do të jetë: "O Zot, frikësohem që nuk meritoj besimin Tënd." Kjo frikë vetvetiu është pjesë integrale e virtytshmërisë dhe e dashurisë, prandaj është e dobishme, sepse ndihmon vetëpërvetësimin dhe pengon keqpërdorimin e pushtetit. Kjo arsye nuk duhet kundërshtuar, por ajo nuk guxon të jetë e tillë, që për shkak të saj, të kundërshtojmë ftesën e mëshirës dhe të arrijmë masën e plotë të pushtetit, për të cilin jemi të aftë. Disa njerëz që kanë marrë ftesën e mëshirës, mund të luftojnë me vite me frikën, përpara se të mund ta kuptojnë dhe ta pranojnë mirësinë e tyre. Kur frika dhe ndjenja e të qenit i pavlefshëm është aq e madhe, saqë pengon arritjen e pushtetit, atëherë ajo bëhet problem neurotik dhe puna në këtë drejtim, duhet të jetë problemi kryesor i psikoterapisë.

Mirëpo për shumicën e njerëzve frika se mund të

keqpërdorin pushtetin, nuk është problemi kryesor për shkak të të cilit ata e kundërshtojnë këtë pushtet. Pacientët nuk i mërzojnë ajo pjesë e maksimës së shën Augustinit e cila thotë: "Mund të bëni çka të doni, por bëhuni të vyer". Shumica sillen si fëmijë apo si adoleshentë, duke besuar që iu takon liria e të rriturve, mirëpo nuk dëshirojnë përgjegjësinë dhe vetëdisiplinën e të rriturve.

Kur ndihemi të ngarkuar nga prindërit, nga shoqëria apo nga fati, duket sikur kemi nevojë për forca që janë më lart nesh, të cilat do t'i fajësonim për gjendjen tonë. Të ngrihesh deri tek një pushtet i tillë shpirtëror, ku nuk mund të fajësojmë për gjithçka që na ndodh askënd, përveç vetes, do të thotë të gjendesh në një pozicion të frikshëm. Sikur Perëndia të mos jetë me ne, do të ndiheshim tmerrësisht të vetmuar.

Shumica prej nesh nuk mund ta durojnë vetminë, prandaj më parë kundërshtojnë praninë e Perëndisë, se sa pranojnë që të jenë zot të anijes së vet.

Shumë njerëz dëshirojnë paqë, por pa vetmi dhe pushtet, siç dëshirojnë vetëbesimin e të rriturve pa mundimin e nevojshëm të ngritjes shpirtërore. Tashmë kemi folur se është shumë rëndë të rritemi. Shumë pak njerëz futen pa mëdyshje në botën e të rriturve dhe bëhen të gatshëm të pranojnë përgjegjësi të reja dhe të mëdha. Shumica janë të pavendosur dhe rëndom bëhen vetëm pjesërisht të rritur, duke u tërhequr nga kërkesat, të cilat qëndrojnë para njerëzve të rritur. Njëlloj ndodh dhe me ngritjen shpirtërore, e cila është e pandashme nga procesi i ngritjes psikologjike. Thirrja ndaj mëshirës në stacionin e fundit është thirrja për bashkimin me Zotin. Prandaj kjo është thirrja për rritje totale.

Fakti që janë "ftuar shumë, mirëpo janë zgjedhur pak" mund të sqarohet lehtë në dritën e vështirësive natyrore, të cilat paraqiten si mohim i mëshirës. Prandaj pyesim, se përse njerëzit ndonjëherë nuk e përkrahin psikoterapinë apo nuk nxjerrin nga ajo aq dobi, sa ç'munden, apo pse

njerëzit në mënyrë rutinore i bëjnë qëndresë mëshirës. Është e natyrshme që të sillen ashtu për shkak të forcës së entropisë. Bëjmë pyetje në vetvetë: Si mundet që disa prej tyre përsëri i përgjigjen një ftese aq të rëndë? Çfarë ka në atë numër të vogël njerëzish që i bënë ata të ndryshëm nga të tjerët? Unë nuk jam në gjendje t'i përgjigjem kësaj pyetjeje. Ata njerëz mund të vijnë nga viset e pasura e me kulturë apo nga ato të varfëra dhe pa religjion. Mund të kenë prindër të mrekullueshëm përplot dashuri apo janë rritur krejtësisht të braktisur. Mund të shkojnë në psikoterapi për shkak problemeve të përshtatshmërisë apo për shkak të sëmundjes mendore. Mund të jenë të rinj apo të moshuar. Mund të befasohen dhe t'i përgjigjen lehtë ftesës. Mund të rezistojnë dhe të mallkojnë, kurse më pas me ngadalë të provojnë. Për këtë shkak unë me përvojën time shumëvjeçare, jam bërë më pak selektiv kur janë në pyetje pacientët me të cilët filloj terapinë. Iu kërkoj falje atyre të cilët i kam larguar nga terapia. Kjo ka qenë rezultat i të kuptuarit tim. Kam kuptuar që në fazat e hershme nuk mund të parashikohet se cili pacient nuk do të reagojë në terapi, se cili do të reagojë në një masë të madhe, dhe kush, çuditërisht, do të ngrihet deri tek gjendja e Mëshirës. Vetë Krishti ka folur për paparashikueshmërinë e mëshirës, kur i ka thënë Nikodemit: "Njëlloj siç mund të dëgjosh erën dhe nuk e di se nga vjen apo se ku do të shkojë, kështu ndodh edhe me Shpirtin. Nuk e dimë se kujt do t'ia dhurojmë këtë jetë qiellore." Edhe pse kemi thënë shumë për fenomenin e mëshirës, në fund patjetër duhet të pranojmë natyrën e saj misterioze.

Mirëseardhja e mëshirës

Dhe përsëri gjendemi para paradoksit. Në këtë libër për ngritjen shpirtërore kam folur për të si një proces normal dhe i parashikueshëm. Thënë thjesht ngritja

shpirtërore mund të mësohet siç mësohen gjërat e tjera. Nëse paguani dhe punoni me mund, do të arrini që të merrni diplomën. Kam interpretuar fjalët e Krishtit: “Shumë janë ftuar, pak janë zgjedhur”, që tregojnë se vetëm një numër i vogël zgjedh t’i përgjigjet ftesës së mëshirës, pa marrë parasysh vështirësitë që ekzistojnë. Me një interpretim të tillë kam dashur të tregoj që ajo është punë e zgjedhjes sonë, pa marrë parasysh që ne do të na bekojë mëshira apo jo.

Thelbi i qëndrimit tim është se mëshira duhet fituar patjetër, kurse unë e di që ajo është ashtu. Ndërsa, në të njëjtën kohë e di që ajo nuk është ashtu. Nuk i afrohem ne mëshirës. Mëshira na afrohet neve. Pa marrë parasysh se sa ne mundohemi t’i afrohem mëshirës, rëndom nuk do t’ia arrijmë. Mund të ndodhë që ne mos e kërkojmë atë dhe ta gjejmë. Me vetëdije ne mund të dëshirojmë një jetë shpirtërore dhe atëherë të gjejmë shumë mure pengues në rrugën tonë, apo në shikim të parë, të kemi pak interes për botën shpirtërore dhe atëherë të zbulojmë që jemi të zgjedhur nga mëshira, dhe kjo për inat ndaj vetes. Në një kuptim, ne vendosim t’i përgjigjemi ftesës së mëshirës, kurse nga ana tjetër është tërësisht e qartë që Perëndia zgjedh. Përvoja e përbashkët e atyre që kanë arritur nivelin e mëshirës, e atyre, “të cilëve u është falur jetë e re qiellore” është Habija (trullosja). Ata ndiejnë që nuk e meritojnë. Ata mund të vlerësojnë realisht mirësinë e veçantë të natyrës së tyre, por natyrën e vet nuk ia nënshtrojnë vullnetit të tyre. Përkundrazi, ata e ndiejnë qartë, që mirësia e natyrës së tyre është e modeluar në duart e më të mençurit dhe e më të shkathtit nga ata vetë. Ata të cilët janë më afër mëshirës, janë më të vetëdijshëm për misteriozitetin e dhuratës që e kanë pranuar.

Si ta zgjedhim këtë paradoks? Kurrësesi. Ndoshta vetëm mund të themi po, sepse nuk mundemi që me vullnet ta sjellim veten deri tek mëshira; vetëm mund të jemi të hapur për ardhjen e saj të çuditshme. Mund

të përgatitemi që të jemi tokë pjellore, vend që pret me mirëseardhje. Nëse do të mund që ta shndërrojmë veten në persona të disiplinuar, absolutë, të cilët duan tërësisht, atëherë, edhe sikur të jemi injorantë të plotë në teologji dhe asnjëherë të mos kemi menduar për Perëndinë, ne jemi të mirëpërgatitur për ardhjen e mëshirës. Përkundrazi kësaj, studimet teologjike nuk janë mënyra më e mirë e përgatitjes; dhe vetvetiu janë tërësisht të padobishme. Përsëri, unë këtë pjesë e kam shkruar, sepse besoj që vetëdija për ekzistencën e mëshirës, mund të jetë shumë e dobishme për ata të cilët zgjedhin rrugën e mundimshme të ngritjes shpirtërore. Kjo vetëdije do t’ua lehtësojë atyre rrugën, së paku, në tri mënyra:

Do t’i ndihmojë që të shfrytëzojnë mëshirën në rrugën e tyre, do t’iu japë ndjenjë më të sigurt për kahjen e vërtetë, do t’iu japë guxim.

Paradoksi që ne zgjedhim mëshirën dhe që jemi të zgjedhur prej saj, është thelbi i dukurisë së zbulimit fatlum. Zbulimet fatlume i kemi përcaktuar si « aftësi të gjetjes së gjërave të vlefshme dhe të rëndësishme, të cilat nuk i kemi kërkuar ». Buda e gjeti shenjtërinë kur pushoi së kërkuari, kur e lejoi që ajo t’i vijë vetë. Në anën tjetër, askush nuk mund të dyshojë që shenjtëria i ka ardhur pikërisht për atë, sepse 16 vjetët e jetës së tij ia ka përkushtuar kërkimit të saj, 16 vjet është përgatitur. Ka qenë i detyruar dhe ta kërkojë, dhe të mos e kërkojë. Furi jetë janë transformuar në bartës të mëshirës, pikërisht, sepse Oresti punoi që të fitonte simpatinë e perëndive dhe njëkohësisht, nuk ka pritur që perënditë t’ia lehtësonin rrugën. Nëpër këtë përzierje paradoksale të kërkimit dhe të moskërkimit, ai ka fituar dhuratën e zbulimit fatlum si dhe bekimin e mëshirës.

Ky fenomen i njëjtë shfrytëzohet tek ëndrrat e pacientëve në psikoterapi. Disa pacientë, të vetëdijshëm që ëndrrat përmbajnë përgjigjet për problemet e tyre,

me një mund mekanik të vendosur kanë shkruar në detaje krejt ëndrrat e tyre dhe i kanë sjellë në seancë si një grumbull letrash. Mirëpo kjo nuk ndihmon gjithmonë. Në thelb, i gjithë ai material mund të zbrapsë terapinë e tyre. E para, nuk ka mjaft kohë që të analizohen të gjitha ëndrrat. E dyta, ai material mund të pengojë punën e analizës në fushë më të përshtatshme, dhe është shumë e besueshme që ai material të jetë i megjulluar. Një pacient të tillë duhet patjetër ta mësojmë që të mos vrapojë pas ëndrrave, por t'i lerë ato të vinë vetë tek ai ; duhet t'i lejojë nënvetëdijes që t'i zgjedhë ëndrrat, të cilat do të vijjnë tek vetëdija. Kjo mënyrë e të mësuarit mund të jetë e rëndë, sepse nga pacienti kërkon që të braktisë kontrollin dhe të marrë qëndrim pasiv në raport me mendjen e vet. Mirëpo kur pacienti mësohet të mos i kthejë ëndrrat në angazhime të vetëdijshme, ato do të rriten në mënyrë cilësore dhe sasiore. Rezultati është që ëndrrat e pacientit, këto dhurata të nënvetëdijes, të cilat nuk i ndjekim më, të lehtësojnë procesin e shërimit. Nëse shikojmë anën tjetër të medaljes, do të vemë re që ka pacientë, të cilët e fillojnë psikoterapinë me një nëvleftësim të dukshëm ndaj rëndësisë madhështore të ëndrrave. Prandaj, ata e hedhin të gjithë materialin e ëndrrave si të pavlerë dhe të parëndësishëm. Këta pacientë, së pari duhet t'i mësojmë që t'iu kujtohen ëndrrat, dhe pastaj t'i vlerësojnë dhe t'i kuptojnë se sa të vlefshme janë ato. Që t'i shfrytëzojmë në mënyrë efektive ëndrrat, patjetër duhet të jemi të vetëdijshëm për vlerën e tyre dhe t'i shfrytëzojmë kur vijjnë, mirëpo në disa situata nuk do t'i kërkojmë dhe as që do t'i presim. Duhet patjetër të lejojmë që ëndrrat të jenë dhurata të vërteta.

Kështu ndodh dhe me mëshirën. Pra, e pamë që ëndrrat janë vetëm një mënyrë se si marrim dhurata nga mëshira të tilla si; pikëpamje befasuese, paragjykime dhe një numër i madh i rasteve të sinkronizuara dhe i zbulimeve fatlume. Kurse përsa i përket dashurisë, të

gjithë dëshirojmë të jemi të dashur. Mirëpo, më parë duhet ta bëjmë veten meritues të dashurisë. Duhet patjetër ta përgatisim veten për dashuri. Po ta arrijmë, këtë do të bëhemi krijesa të disiplinuar njerëzore përplot dashuri. Nëse vetëm kërkojmë dashuri, këtë nuk do ta arrijmë. Do të jemi të varur dhe të prirur që ta shfrytëzojmë partnerin, por jo ta duam sinqerisht. Duhet që veten dhe të tjerët t'i ushqejmë dhe të mos presim dhurata. Atëherë do të jemi persona që meritojmë dashuri, kurse dhurata do të jetë pikërisht ajo që do të jemi të dashur, pa e kërkuar atë. Kështu ndodh me dashurinë njerëzore dhe kështu ndodh dhe me dashurinë e Perëndisë.

Qëllimi i kësaj pjese për mëshirën është t'iu ndihmojë atyre njerëzve, të cilët janë në rrugën e të kuptuarit shpirtëror, pra e të kuptuarit të aftësisë për zbulimin fatlum.

Kurse tani do të ripërkufizojmë zbulimin fatlum; ai nuk është një dhuratë që vjen vetvetiu, por një aftësi e mësuar që të njihen dhe të shfrytëzohen dhuratat e mëshirës, që na jepen pa vullnetin e vetëdijes sonë. Me këtë aftësi ne do të zbulojmë që rrugën tonë të ngritjes shpirtërore e udhëheq një dorë e padukshme dhe një mençuri e pabesueshme hyjnore me një saktësi të pafund, që nuk do ta arrinte dot vullneti ynë i vetëdijshëm. Nën një udhëheqje të tillë, rruga kalohet shpejt.

Koncepte të tilla kanë ekzistuar edhe më herët në këtë apo atë mënyrë. I kanë zhvilluar Buda, Krishti, Lao Ce dhe shumë të tjerë. Originaliteti i këtij libri qëndron në faktin që dhe unë kam arritur deri tek kuptimi i njëjtë, pavarësisht prej rrugëve të veçanta individuale të jetuara në shek. XX. Nëse ju nevojitet të kuptuarit më i lartë, atëherë kthehuni tek tekstet antike. Ekzistojnë shumë njerëz të cilët për shkak të pasivitetit, të varësisë, frikës dhe plogështisë kërkojnë që të mbahen për dore në çdo segment të rrugës dhe gjithnjë duan t'iu vërtetosh se çdo hap e kanë të sigurt dhe të vlefshëm për mundin që kanë bërë. Kështu nuk mund të përparohet,

sepse rruga e ngritjes shpirtërore kërkon guxim dhe iniciativë, pavarësi mendimesh dhe iniciativash. Fjalët e udhërrëfyesit dhe ndihma e mëshirës ekzistojnë, mirëpo rrugën duhet ta kaloni vetë. Atje nuk ka mësues, nuk ka formula të gatshme. Ritualet janë vetëm ndihmë për të mësuarit, por jo vetë të mësuarit. Marrja e ushqimit organik, thënia pesë herë para ushqimit « Tungjatjeta Maria », drejtimi lindjes apo i perëndimit para lutjes apo vajtja në kishë ditëve të diela, nuk do të na çojnë deri tek qëllimi përfundimtar. Asnjëfarë lloj fjalësh, asnjëfarë mësimi nuk mund t'ju çliroj juve nga nevoja që ta zgjidhni vetë rrugën, që të punoni me shumë mund në të, dhe nëpërmjet rrethanave individuale të jetës suaj, të shkoni drejt identifikimit të qenies suaj me Perëndinë.

Madje edhe atëherë, kur me të vërtetë i kuptojmë këto gjëra, rruga e ngritjes shpirtërore është aq e vetmuar dhe e vështirë, saqë shpesh e humbim guximin. Vetë fakti që jetojmë në kohën e shkencës, nga njëra anë mund të na ndihmojë, kurse në anën tjetër mund të na bëjë që të humbasim guximin. Ne besojmë në parimet mekanike të universit dhe jo në çudira. Nëpërmjet shkencës kemi ardhur deri tek dija që jetojmë në planetin e vogël të një sistemi diellor të humbur, në galaktikën e madhe, e cila është vetëm njëra nga të shumtat. Dhe ndërsa jemi të humbur në dimensionet marramendëse të universit të jashtëm, shkenca na ka sjellë deri në përfundimin që jemi paaftësisht të mbizotëruar nga forca të jashtme, të cilat nuk i nënshtrohen vullnetit tonë. Jemi të mbizotëruar nga molekulat kimike të trurit dhe nga konflikte në nënvetëdijen tonë, që na nxisin ndjesi, për të cilat as që jemi të vetëdijshëm. Zëvendësimi i miteve njerëzore me informacione shkencore ka provokuar shumë vuajtje dhe ndjenja të pavlefshmërisë personale. Çfarë vlere mund të kemi ne si individë ose si racë, kur na mbisundojnë forca kimike dhe psikologjike, të cilat nuk i kuptojmë dhe për ne janë të padukshme. Kurse dimensionet e universit

janë aq të mëdha, sa që as shkenca nuk mundet t'i masë.

Dhe përsëri, kjo e njëjta shkencë, më ka mundësuar që të kuptoj realitetin e fenomenit të mëshirës. Jam munduar t'jua përcjell edhe juve këtë sjellje. Kur e kuptojmë njëherë realitetin e mëshirës, atëherë humbet ndjesia e nënvleftësimit të vetvetes. Mjafton që të kuptojmë se mbi ne ekziston një forcë e madhe, e cila ushqen (ndihmon) ngritjen dhe evoluimin tonë, që të ndryshohet koncepti mbi pavlefshmërinë tonë. Vetekzistenca e asaj force tregon që ngritja njerëzore është shumë e rëndësishme për diçka që qëndron më lart se ne. Këtë diçka ndonjëherë e quajmë Perëndi. Ekzistenca e mëshirës është më parë vërtetim jo vetëm për realitetin e Perëndisë, por dhe për vullnetin e saj, që i është përkushtuar ngritjes individuale të shpirtit njerëzor. Ajo që dukej si përrallë u shndërrua në realitet. Jetën tonë NE e jetojmë para syve të Perëndisë; jo në periferi, por në qendër të vizionit të saj. Ka mundësi që universi të jetë veçse oborr në hyrjen për në mbretërinë e Perëndisë. NE nuk jemi të humbur në këtë univers. Përkundrazi, realiteti i mëshirës tregon që njerëzimi është qendra e universit. Koha dhe hapësira ekzistojnë që ne të udhëtojmë nëpër to. Kur pacientët e mi zhgënjehen dhe humbin besimin në vlerën e vetvetes, iu them:

RACA NJERËZORE ËSHTË NË MES TË KËRCIMIT
EVOLUTIV. DO TË ARRIJMË APO JO NË MAJË ME KËTË
KËRCIM, VARET NGA VETË NE. VARET NGA UNË.
UNIVERSI ËSHTË ATY QË TË NA RREGULLOJË RRUGËN.
KURSE NE DUHET TË ECIM PATJETËR NJË NGA NJË NËPËR
ATË RRUGË. MËSHIRA NA NDIHMON TË MOS HARROJMË
DHE NËPËRMJET SAJ, NE E DIMË SE NË KËTË JETË JEMI TË
MIRËSEARDHUR.

A NUK NA MJAFTON KJO NEVE?



Në vend të pasthënies

Idetë të cilat unë i kam parashtruar këtu, kanë dalë në tërësi nga puna ime e përditshme në klinikë me pacientët. Siç e vutë re vetë, i nderuari lexues, libri përmban mjaft ilustrime të llojeve të sëmundjeve mendore. Mirëpo ajo që ka rëndësi themelore në praktikën psikoterapeutike, është besimi që kanë pacientët ndaj terapeutit. Prandaj unë i kam ndryshuar emrat e pacientëve të mi në rastet që sjell, duke dashur të mbroj anonimin e tyre.

Si psikiatër, e ndiej se është shumë e rëndësishme të përmend dy ide, të cilat e karakterizojnë këtë libër. E para: unë nuk arrij të bëj dallime ndërmjet vetëdijes dhe shpirtit, pra, ndërmjet ngritjes shpirtërore dhe arritjes së vetëdijes. Këto janë dy sende të njëjta. E dyta: ky është një proces shumë i ndërlikuar dhe zgjat tërë jetën. Psikoterapia duhet t'i japë ndihmë të konsiderueshme procesit të ngritjes mendore dhe shpirtërore, por kjo nuk është një procedurë aq e thjeshtë dhe e shpejtë. Unë nuk i përkas asnjë shkolle të psikiatriisë apo të psikoterapisë; nuk jam freud-ist, jung-ist, adler-ist, bihejvior-ist e kështu me radhë. Nuk besoj në ekzistencën e përgjigjeve të thjeshta apo të lehta. Besoj se format e shkurtra të psikoterapisë mund të ndikojnë mjaft dhe nuk duhen nënvleftësuar, por ndihma që ato të japin mbetet sipërfaqësore. Rruga e ngritjes shpirtërore është shumë, shumë e gjatë.

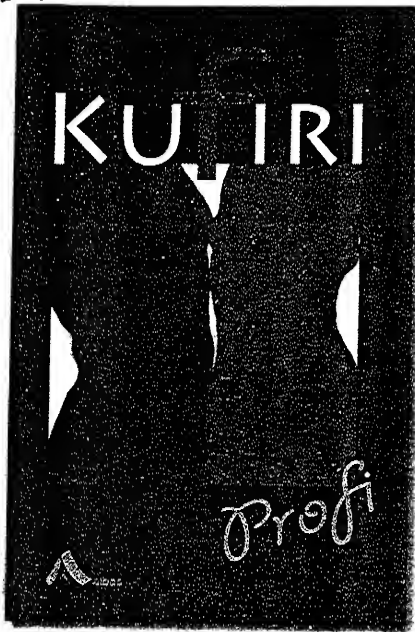
Dëshiroj të falenderoj të gjithë pacientët e mi, të cilët më kanë ndihmuar t'i gjurmoj në një pjesë të madhe gjatë udhëtimit të tyre. Udhëtimi i tyre ka qenë dhe i imi. Lëndën që kemi prezantuar këtu, në një pjesë të madhe, e kemi mësuar bashkërisht.

Falenderoj gjithashtu, një numër të madh mësuesish dhe kolegësh, prej të cilëve kam mësuar mjaft.

Por falenderimin më të veçantë e kam ruajtur për gruan time, Lilin. Ajo më ka ndihmuar aq shumë, sa është gati e pamundur ta vlerësoj si duhet personalitetin e saj si grua, prind, psikoterapeute, pra në përgjithësi, krejt individualitetin e saj.

Scott Peck

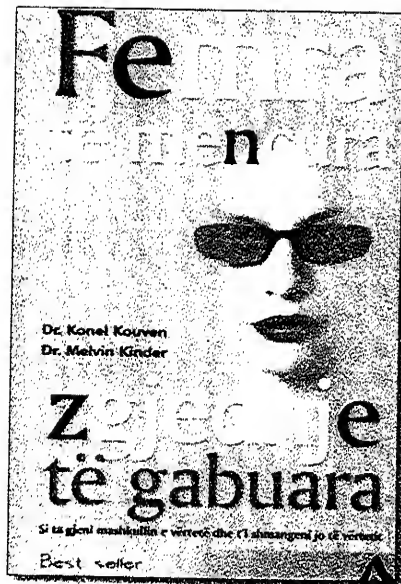
Love story
Të jetosh një jetë me ty është pak...



Nga njëra anë, liria e njeriut (individuale, sociale, fetare, politike) që ballafaqohet me kufirin; nga ana tjetër, guximi për të kaluar mbi kufirin. Dy të dashuruarit, një burrë dhe një grua, shqiptarë, por që jetojnë në dy anë të ndryshme të kufirit thyejnë çdo kufi gjeografik, fetar, moral, familjar e seksual. Kalojnë përmes vështirësish të pakapërsyeshme dhe aventurash të pabesueshme, për të na dhënë në fund të romanit besimin se dashuria nuk njih as moshë as kufi dhe nëse beson te një gjë e madhe, ajo triumfon mbi gjithçka.

Si ta gjeni mashkullin e vërtetë dhe t'i shmangeni jo të vërtetit.

Dr. Konel Kouven
Dr. Melvin Kinder
Përktheu: Latif Ajrullai



Libër pune për ngritjen shpirtërore të vetvetes... Libër që nuk lexohet, por ushtrohet... Libër për çdo moshë... (sepse nuk ka moshë të vjetër për të mësuar)

L. Hay
Përktheu: Latif Ajrullai

Libër i rrezikshëm!
Ligji bashkautor në padrejtësitë që ka për qëllim të gjykojë.

Fredric Bastiat
Përktheu: Latif Ajrullai

