

DVĒSELES
TUMŠĀS
NAKTIS

DARK NIGHTS
of the
SOUL

*A Guide to Finding Your Way
Through Life's Ordeals*

by
THOMAS MOORE

TOMASS MŪRS

DVĒSELES
TUMŠĀS
NAKTIS

Ceļvedis dzīves pārbaudījumiem

No angļu valodas tulkojusi
Elita Saliņa



ZVAIGZNE ABC

150 (035)
Mu 610

Thomas Moore
DARK NIGHTS OF THE SOUL

Copyright © 2004 by Thomas Moore
The edition published by arrangement with **Avery**,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Designed by Susan Turner
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Vāka attēls © [www.istockphoto.com/Marco Di Stefano](http://www.istockphoto.com/Marco-Di-Stefano)

No angļu valodas tulkojusi **Elita Saliņa**

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Elita Saliņa, 2023
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-935-8

*Tai svētlaimīgajā naktī,
dziļā slepenībā, ne mani redzēja,
ne mana acs ko saskatīt spēja
bez citas gaismas un vadības
kā tās, kura kvēloja manā sirdī.**

JĀNIS NO KRUSTA

*Starp dzīvi un sapni
ir vēl kaut kas cits.
Uzmini – kas tas ir!*

ANTONIO MAČADO

* No spāņu valodas tulkojusi Andra Federe-Muižniece.

Manam brālim Džimam

SATURS

PATEICĪBAS VĀRDI	11
IEVADS. TUMŠĀ NAKTS	15
1. DAĻA. PĀREJAS	27
1. NODAĻA. Ceļojums pa jūru naktī	29
2. NODAĻA. Pārejas rituāli	49
3. NODAĻA. Tikt skaidrībā un sākt no jauna	77
4. NODAĻA. Skats no mēness	99
5. NODAĻA. Dzīves ironija	129
2. DAĻA. VĒTRAS	149
6. NODAĻA. Mīlestības kaite	151
7. NODAĻA. Kāzu naktis	179
8. NODAĻA. Nakts eross	201
9. NODAĻA. Radošums, bērns un veiklais Mežāzis	223
10. NODAĻA. Tumšais skaistums	245
3. DAĻA. PAGRIMUMS	269
11. NODAĻA. Kvēlojošās emocijas	271
12. NODAĻA. Īslaicīgi prāta aptumsumi	289
13. NODAĻA. Slimības sala	309
14. NODAĻA. Krēslas gadi	331
15. NODAĻA. Atrast ceļu cauri tumšajai naktij	345
PIEZĪMES	361
PAR AUTORU	367

PATEICĪBAS VĀRDI

GRĀMATU PAR DZĪVES DZIĻĀKAJIEM, tumšākajiem, dūmakainākajiem pārdzīvojumiem nevar uzrakstīt vienu. Man jāpateicas par palīdzību vairākiem cilvēkiem. Kā vienmēr, mani atbalstīja Maikls Kacs, kurš nav tikai izdzīvotājs un literārais aģents vien. Bils Šinkers izrādīja apbrīnojamu ticību man un atbalstīja mani laikā, kas ļoti viegli varēja pārtapt dvēseles tumšajā naktī. Es iepazinos ar Lorenu Marino, kura, pacietīgi veicdama redaktora pienākumus, atgādināja man, ka grāmatām ir arī lasītāji. Emīlijai Ārcerei piemīt retā dāvana izteikt kritiskas piezīmes un vienlaikus iedvesmot. Redmonds O’Henlens, mans Dublīnas brīnumdaris un sirds draugs, man izpalīdzējis veidos, par kuriem viņam pašam nav ne mazākās nojausmas. Šajās lappusēs pavīd citi draugi no Īrijas: Džons Moriartijs, talantīgākais bards, kādu jebkad esmu sastapis; Maikls Kērnijns, uzticams draugs, kurš šo to zina par manām tumšajām naktīm; viņa brālis Ričards Kērnijns, filozofs ar siltu sirdi un bagātīgu iztēli; Brendans un Heizela Hesteri, kuru draudzība un padoms tobrīd bija nenovērtējami. Medicīnas jomā man laipni un neuzkrītoši palīdzēja ne vien Dr. Maikls Kērnijns, bet arī Dr. Balfūrs Maunts un reverends Džordžs Doblens. Dr. Betina Peitone-Levaina ir puseņģelis puscilvēks – grāmatā atklājas šīs abas viņas būtības daļas. Mani

iedvesmojis Dr. Džeimss Gajs, cilvēks, kurš apbrīnojami prasmīgi atradis ceļu cauri savai tumšajai naktij, kļūdams man par paraugu.

Pets Tūmejs bez mitas māca mani saskatīt detaļas un rakstīt. Laikā, kad tapa šī grāmata, arī viņš devās garā ceļojumā cauri miglai un dalījās ar mani savā pieredzē.

Es vēlos no visiem persefoniskajiem sirds dziļumiem pateikties Šivonai un Eibam, kā arī manai *soror mystica* Henlijai.

Šīs grāmatas tapšanas laikā mana māte pēc insulta uz deviņiem mēnešiem nonāca slimnīcā un nomira tieši tobrīd, kad rakstīju pēdējās lappuses. Esmu milzīgs parādnieks sava tēva, brāļa Džima, Pegijas un Betijas tantes priekšā. Savai mātei es varu veltīt vien apbrīnas un godbijības pilnus vārdus. Mātes tumšā nakts kā ēna gūlās pār manu grāmatu un vadīja mani kā eņģeļa pieskāriens. Es jūtu viņas ietekmi ar katru savas būtības šūniņu.

Visbeidzot es vēlos pateikties tiem lieliskajiem cilvēkiem, kuru stāsti lasāmi šajās lappusēs. Man trūkst vārdu, lai pienācīgi apliecinātu viņiem savu cieņu un pateiktos par to, ka viņi tik daudz man devuši.

Bij' mūža gaita tikai pusē spēta,
kad atgīdos es mežā, tumsas tītā,
jo taisnā taka bija pazaudēta.

Cik baigi biezoknī šai neiemītā,
kur mežonīgi zari virsū mātās!
Vēl tagad dreb man jūta, bailēs dzītā. [..]

Es nepateikšu, kā tur iekšā kļuvu;
tik ļoti miegains biju es, ka gaisa
man ceļš un biju izmisumam tuvu.

DANTE. *ELLE*. 1. DZIEDĀJUMS¹

IEVADS

TUMŠĀ NAKTS

VAIRUMS CILVĒKU kādā dzīves brīdī piedzīvo tik smagu un ilgstošu skumju, pārbaudījumu, zaudējumu, vilšanās vai neveiksmju periodu, ka to var dēvēt par dvēseles tumšo nakti. Ja cilvēku interesē galvenokārt veselība, viņš šo tumsu cenšas pēc iespējas ātrāk pārvarēt. Bet, ja meklē dzīves jēgu, raksturu un savu būtību, var atklāt, ka tumšā nakts dāvā daudzas nozīmīgas veltes.

Mūsdienās mēs šādas pieredzes lielākoties dēvējam par “depresiju”, bet ne visas tumšās naktis ir depresīvas, turklāt šis jēdziens ir pārāk bezkaislīgs, lai ar to apzīmētu parādību, kas liek mums apšaubīt pašu dzīves jēgu. Pienācis brīdis palūkoties uz šo izplatīto pieredzi citādi un tāpat arī citādi to vērtēt. Tomēr es jūs brīdinu, ka tas nav vienkārši un nāksies vērīgi ielūkoties sevī un iedziļināties manis minētajos piemēros, lai saskatītu, kā ļoti smaga dzīves epizode var izrādīties vērtīgs pārveides brīdis.

Ikvienu cilvēku dzīvē ir gan gaišie, gan tumšie brīži, prieki un bēdas, enerģijas uzplūdi un apsūkums. Visu izšķir tas, kā šos mainīgos noskaņojumus uztverat. Vai slēpjaties pašapmānā un

mēģināt aizmirsties izklaidēs? Vai kļūstat ciniski un depresīvi? Vai arī atverat sirdi noslēpumam, kas ir tikpat dabisks kā saule un mēness, diena un nakts, vasara un ziema?

Ja līdzināties vairumam cilvēku, tad esat pieredzējuši vairākas dvēseles tumšās nakts. Var gadīties, ka arī šobrīd esat tādas tumšās nakts vidū. Iespējams, jums ir sarežģīta laulība, bērns, kuram radušās problēmas, vai nespējat izrauties no ieilguša drausmīga noskaņojuma. Iespējams, sērojat par laulātā drauga vai viena no vecākiem nāvi. Iespējams, jūs nodevis mīļotais cilvēks vai biznesa partneris vai varbūt pašlaik šķīraties. Daži cilvēki šīs situācijas uztver kā problēmas, kurām jāatrod risinājums, bet citiem tās kļūst par dziļa izmisuma cēloni. Īsta dvēseles tumšā nakts nav virspusējs izaicinājums, bet gan pavērsiens, kas atņem prieku par ikdienas dzīvi. Kāds ārējs notikums vai dvēseles noskaņojums satricina jūsu eksistences pamatus. Tās nav vienkārši emocijas, bet gan cilvēka dziļākās būtības krīze, un var būt nepieciešams ilgs laiks, lai no tās izklūtu.

Tumšā nakts var nemaz nelīdzināties depresijai. Bieži vien ilgas slimības vai nelaimīgas laulības laikā cilvēks jūtas noraizējies, bet ne depresīvs. Taču klīnisku depresiju dažkārt var pamatot uzskatīt par tumšo nakti. Lai kā šo pieredzi apzīmētu, tā ietver cilvēka personisko vēsturi, temperamentu, atmiņas, emocijas un uzskatus. Depresija ir diagnoze un sindroms, turpretī tumšā nakts ir jēgpilns notikums. Depresija ir psihiska saslimšana, tumšā nakts – garīgs pārbaudījums.

Daudzi uzskata, ka dzīves uzdevums ir atrisināt problēmas un būt laimīgiem. Bet laime parasti ir gaistoša izjūta, un no problēmām nekad nav iespējams atbrīvoties līdz galam. Dzīves mērķis var būt daudz pilnīgāk kļūt par sevi pašu un izveidot ciešākas saiknes ar cilvēkiem un dzīvi sev apkārt – patiesi dzīvot savu dzīvi. Tas, iespējams, šķiet pašsaprotami, tomēr daudzi cilvēki savu laiku velta tam, lai izvairītos no dzīves. Viņi baidās ļaut dzīvei plūst sev cauri un tādēļ visu enerģiju novirza bezvērtīgām

ambīcijām, atkarībām un rūpēm. Paradoksālā kārtā tumšā nakts var palīdzēt atsākt dzīvot. Tā atstāj dzīvē visbūtiskākās lietas un palīdz sākt visu no jauna.

Es vēlos aplūkot, ko mēs varam gūt no tumšajām naktīm, lai cik sāpīgas tās būtu. Man nav nodoma tās romantizēt vai noliegt, ka tās var būt bīstamas. Es pat nevēlos apgalvot, ka no tumšajām naktīm vienmēr izdodas izklūt. Taču es tumšās naktis uztveru kā iespēju pieredzēt iekšēju pārveidi, kādu mēs iepriekš nemaz nebūtu spējuši iztēloties. Tumšā nakts līdzinās Dantes aprakstītajam miegainajam stāvoklim, kad varonim gadās apmaldīties un neviļus nonākt alā. Tā līdzinās Alises ceļojumam Aizspogulijā. Tā līdzinās Odiseja kuģojumam pa bangaino jūru un Tristana braucienam laivā bez ariem. Tumšo nakti nevar izvēlēties. Tā jums tiek dota. Jūsu uzdevums ir satuvināties ar to un izsijāt no šīs pieredzes zelta graudus.

NAKTS DARBS

Iespējams, par savas dvēseles dziļumiem daudz vairāk esat uzzinājuši nevis labsajūtas, bet gan sāpju un neskaidrības periodos. Tumsa un nemiers stimulē iztēli noteiktā veidā, palīdzot saskatīt to, ko parasti nepamanām. Cilvēks kļūst jūtīgs pret gluži citu emociju un nozīmju spektru. Viņš sāk uztvert savu jūtu un domu ultravioletās galējības un uzzina to, kam normalitātes un gaišuma brīžos nemaz nepievērstu uzmanību.

Dvēseles tumšā nakts nav nekas neparasts vai rets. Tā ir dabiska dzīves sastāvdaļa, un no tās iespējams iegūt tikpat daudz, cik no normalitātes periodiem. Atliek vien pārļaut skatienu saviem draugiem un paziņām. Viens šobrīd šķiras. Kādam citam smagi saslimusi māte. Mazs bērns cietis negadījumā. Vēl kāds nevar atrast darbu. Vairāki no draugu un paziņu loka ir nomākti un izturas savādi. Tas ir šībrīža saraksts manā dzīvē, un tajā pat

nav iekļauti kara draudi un bailes no terorisma. Ikvienā no uzskaitītajiem gadījumiem ietvertas gan ciešanas, gan atklāsme.

Ja visas pūles velta tam, lai tumšo nakti aizgaiņātu, var gadīties, ka cilvēks no tās neko neiemācās vai nepieredz nozīmīgās izmaiņas, ko tumšā nakts var atnest. Es gribētu mudināt sakopot visus spēkus un gudrību un doties iekšā tumsā, lai, iespējams, atrastu jaunu pasaules skatījumu un dziļāk apzinātos sevi. Pat ja tumsas avots ir ārējs – noziegums, izvarošana, aborts, esi kļūvis par krāpšanas upuri, uz tevi tiek izdarīts spiediens darbā, esi saņemts gūstā vai tevi apdraud terorisms –, vienalga ir iespējams atklāt sevī jaunus spēkus un jaunu skatījumu uz dzīvi. Mums tumšā nakts nav jāuztver kā problēma, kas jārisina, bet gan jāļauj tai mūs bagātināt.

JĀNIS NO KRUSTA

Jēdzienu “dvēseles tumšā nakts” radījis spāniešu mistiķis un dzejnieks Jānis no Krusta (1541–1597). Jānis bija Karmelītu ordeņa brālis un kopā ar Svēto Avilas Terēzi mēģināja reformēt šo ordeni. Daudzi ordeņa brāļi bija tik naidīgi noskaņoti pret reformām, ka astoņus mēnešus turēja Jāni ieslodzījumā, kura laikā viņš sarakstīja vairākus neparastus dzejoļus. Jāņa vēlākie sacerējumi galvenokārt komentē šos dzejoļus, un vienam no tiem ir dots virsraksts “Dvēseles tumšā nakts”.

Jānis apraksta ārējo jutekļu nakti un gara nakti. Pirmā fāze attīra nodomus un motivāciju, otrā fāze nozīmē dzīvot, vien radikāli paļaujoties uz ticību. Jāņa atziņas īpaši bieži izmanto cilvēki, kuri nopietni velta sevi garīgajai dzīvei caur kopieņu, meditāciju un dažādiem kalpošanas veidiem. Plašākā nozīmē ar šo jēdzienu reizēm apraksta depresiju vai drūmus un pārbaudījumiem pilnus periodus cilvēka dzīvē. Veids, kā es lietoju šo apzīmējumu, ir kaut kur pa vidu šīm divām interpretācijām. Es dvēseles tumšo

nakti uztveru kā pārveides periodu. Tā drīzāk līdzinās alķīmiska procesa posmam, nevis šķērslim ceļā uz laimi. Parasti tas ir ilgstošs stāvoklis – vienas dienas nepatikšanas nevarētu uzskatīt par dvēseles tumšo nakti. Dvēseles tumšā nakts ne vienmēr beidzas laimīgi ar kādu jaunu, personisku atklāsmi. Patiesībā mēs redzēsim, ka bijuši vairāki gadījumi, kad cilvēki izdarījuši pašnāvību vai smagi saslimuši. Lai uztvertu šīs epizodes kā dvēselē notiekošu pārveidi, tās nevar vērtēt pēc kādas vienkāršas, ārējas mērauklas. Ir jālūkojas dziļāk un vērigāk un jāapzinās, ka, iedami cauri šim smagajam pārbaudījumam, varam daudz iegūt, lai arī ne vienmēr ir skaidrs, kā tumsa var nākt mums par labu. Reizēm tumšā nakts ir svētīga tādēļ, ka dod kaut ko nevis mums pašiem, bet citiem.

GARĪGA, NEVIS PSIHOLOĢISKA PIEEJA

Es nekad nesteidzos apzīmogot smagas emocijas kā slimīgas. Parasti es tās uztveru kā pārbaudījumus, kas palīdz cilvēkam kļūt par viņu pašu. Es paturu prātā tos daudzos reiz dzīvojušos vīriešus un sievietes, kurus apbrīnoju, lai arī viņu personības bija sarežģītas un viņi nebija nedz stipri, nedz veseli. Šajā grāmatā aprakstīti un kā paraugi minēti daudzi šādi cilvēki, kaut gan viņu dzīvē nepārprotami izpaudās nepilnības un neveiksmes. Kopumā es dvēseliskumu vērtēju daudz augstāk nekā veselīgumu un pareizumu.

Uz daudziem lasītājiem īpaši lielu iespaidu atstāja viena no manas grāmatas “Rūpēs par dvēseli” apakšnodaļām – “Depresijas dāvanas”. Esmu no vairākiem avotiem – seniem apcerējumiem par medicīnu, viediem māksliniekiem un rakstniekiem, kā arī Karla Gustava Junga un Džeimsa Hilmena darbiem – mācīties novērtēt melanholijas un skumju uzplūdus. Es centos precīzi definēt, ko mēs varam gūt no depresīva noskaņojuma. Lai cik nomācošs un nepatīkams šāds noskaņojums būtu, tas, ko

dēvējam par depresiju, galu galā ir pieredzes sastāvdaļa, saistīta ar visiem notikumiem cilvēka dzīvē. Izturēdamies pret izmisumu un iztukšotību kā novirzēm no idealizētās normālās un veselīgās dzīves, nodarām sev pāri. Līdzīgi kā apgaismība un sasniegumi, arī tumšie brīži atstāj savu zīmogu un palīdz cilvēkam kļūt dziļākam un līdzjūtīgākam.

Šī grāmata aizsākas ar dažiem spēcīgiem tēliem no seniem rituāliem un reliģijas. Tālā pagātnē cilvēki zināja mūsdienās aizmirstus noslēpumus, kā tikt galā ar smagiem brīžiem: ceļojuma pa jūru naktī tēls, katarses jēdziens, rituāli, kas palīdz pāriet no viena dzīves posma nākamajā, un mēness gars, kas dāvā ne pārāk svētas, taču noderīgas svētības. Tad mēs aplūkojam intelektu un mīlestību, to, kā domāt un kā izjust saikni ar citiem cilvēkiem, – būtiskas atziņas, ko varam mācīties no tumšās nakts. Visbeidzot mēs pievēršamies dažādiem ikdienas dzīves aspektiem, kuros var izpausties dvēseles tumšā nakts: centieniem būt radošiem un ilgām pēc skaistuma, dusmām un tiem brīžiem, kad nespējam “savākties”, slimībām un vecumam. Ikviens no šīm pieredzēm var kļūt par aizsākumu ļoti īpašai tumšajai naktij.

EMOCIJAS MINORA TOŅKĀRTĀ

Emīlija Dikinsone ir teikusi, ka viņas nosliece uz vienatni bijusi kā minora toņkārtā mūzikā, spirdzinoša alternatīva gaišākajai mažora toņkārtai. Tagad padomājiet par savām tumšajām naktīm. Vai tās varētu būt tikpat noderīgas un arī tikpat skaistas kā gaišie periodi? Vai tās varētu būt garastāvokļi un notikumi minora toņkārtā? Mūsdienās ir sarakstītas grāmatas, kurās skaidrots, ka Dikinsone bijusi neirotiķe. Bet viņa neuzskatīja sevi par “garīgi slimu”, kaut gan neapšaubāmi bija ekscentriskā personība. Arī es gribētu uzskatīt mūsu tumšās nakts par neparastu, bet ne slimīgu parādību.

Dvēseles tumšā nakts ļauj atpūsties no labo laiku hiperaktivitātes un nogurdinošajiem mēģinājumiem izprast sevi un vienmēr rīkoties pareizi. Pieredzot tumšo nakti, neatliek nekas cits kā atteikties no mēģinājumiem kaut ko kontrolēt, ļauties nezināšanai, apstāties un censties uztvert gudrības signālus, ko mēs varētu saņemt. Tas ir piespiedu nošķirtības un, iespējams, negribīgas aiziešanas no sabiedrības laiks. Tumšā nakts ir kas vairāk nekā iespēja mācīties – tā ir dziļa iniciācija dimensijā, kurai uz ārējām problēmām un materiālo labklājību vērsta kultūra mūs nepavisam nav sagatavojusi.

Ja cilvēki novērtē tikai mažora tonalitātes, ne vien viņu domāšanas veids, bet arī esība vienkāršojas. Daudzi no konfliktiem, kas mūsdienās apdraud mieru kā mūsu zemē, tā visā pasaulē, izriet no primitīviem, naīviem un neinteliģentiem aizspriedumiem un reakcijām. Kaislības regulāri pāraug vardarbībā. Lai apvaldītu ienaidu un bailes, ir nepieciešams komplekss skatījums uz sevi un saviem līdzcivīkiem. Nobriedusi personība ir komplicēta, un tai ir kompleksas idejas un vērtības. Tumšās nakts minora tonalitāte piešķir personībai un dzīvesveidam nozīmīgu un vērtīgu kompleksumu.

NEBEIDZAMA TUMSA

Daži cilvēki par savu tumšo nakti runā tā, it kā notiekošais būtu izaicinājums, ar kuru žigli jātiek galā. “Ak! Man ir bijusi tumšā nakts,” viņi stāsta. “Bet nu tā ir cauri.” Vēl citiem tas, ko viņi uzskata par tumšo nakti, ir tikai dvēseles īstās tumsas priekšnojauta, it īpaši tad, ja šī pieredze beidzas salīdzinoši ātri un viegli un ja cilvēks, kurš to pieredzējis, lepojas, ka izsprucis cauri sveikā. No īstās tumšās nakts nevar tik viegli izkļūt. Ar to nelielās.

Tumšā nakts reizēm apgriež visu kājām gaisā, tā ka nav iespējams atrast izeju un tāpēc atliek vienīgi paļauties uz ticību un

resursiem, kas sniedzas pāri mūsu saprašānai un iespējām. Tumšā nakts pieprasa garīgu, ne tikai terapeitisku rīcību. Tā aizved mūs līdz zināmā un uzticamā robežai, piespiežot paplašināt izpratni par dzīves norisēm un spēku, kas to visu kontrolē. Tumšā nakts kalpo garam, likdama mums paļauties uz kaut ko, kas sniedzas pāri cilvēciskajām spējām. Tā var pavērt mums jaunas un noslēpumainas iespējas.

TUMSAS NOKRĀSAS

Mēs pieminēsim vairākas personības, kas pieredzējušas īpašo ieslodzījuma tumšo nakti, tostarp Oskaru Vaildu, Viktorijas laika rakstnieku, kuram piesprieda cietumsodu par homoseksuālismu. Pēc atbrīvošanas Vailds kādam draugam rakstīja: “Manas alkas dzīvot ir tikpat spēcīgas kā agrāk, un, kaut gan mana sirds ir salauzta, tam jau arī sirdis ir radītas: tāpēc Dievs sūta pasaulē bēdas. [...] Tagad man ciešanas šķiet sakraments, kura pieskāriens dāvā svētumu. [...] jebkāda veida materiālisms dzīvē notrulina dvēseli.”²

Vientulība un atmiņas par zaudēto aizraujošo dzīvi sagādāja Vaildam ciešanas, un savā ziņā viņš iznāca no cietuma kā salauzts vīrs. Bet šis citāts liecina, ka viņš bija daudz ko sapratis, un ideāli izsaka to, ko vēlos te pateikt: neapzinīga iekļaušanās materiālistiskas kultūras vērtībās “notrulina dvēseli”. Tumšās nakts uzdevums var būt attīrīt uztveri un atklāt, kā iespējams kļūt par daudzdimensionālu, attīstītu personību.

Lai izdzīvotu savu individuālo “ēnu”, vispirms jāatsakās no klīniskās valodas, kura definē un klasificē. Aprakstot to, kas ar jums šobrīd notiek, balstieties uz savu konkrēto, vienreizīgo pieredzi. Izlauzieties cauri tam valodas slānim, ko esat aizguvuši no jūsu “problēmai” veltītajiem televīzijas raidījumiem un žurnālu rakstiem. Ļaujiet pieredzei atklāties netraucēti, nepielāgojot to

terapijas industrijas interesēm. Medicīna un psiholoģija, līdzīgi daudzām citām mūsdienu dzīves jomām, dod priekšroku saprotamiem un ārstējamiem gadījumiem, nevis nereducējamam indivīdam. Šīs jomas pieņem, ka tām izdosies atjaunot spēju sekmīgi funkcionēt, bet nevar iztēloties, ka indivīdam jāpiepilda savs liktenis un jāatklāj dzīves jēga.

Visbeidzot – un tas varbūt ir pats grūtākais – dodiet sev to, kas jums nepieciešams visdziļākajā līmenī. Aprūpējiet, nevis ārstējiet! Organizējiet savu dzīvi tā, lai veicinātu procesu. Jums jāpalīdz piedzimt dvēselei, nevis jāmetas kādā heroiskā piedzīvojumā. Sakārtojiet atbilstoši savu dzīvi! Nenospaudiet pārāk augstu latiņu! Dariet, ko varat, lai uzlabotu stāvokli, bet nemēģiniet procesu apturēt. Koncentrējieties, reflektējiet, pārdomājiet un nopietni apspriediet savu situāciju ar uzticamiem draugiem!

IEDVESMOJOŠI PIEMĒRI

Ir cilvēki, kuri saskārušies ar milzu izaicinājumiem un pārdzīvojuši ārkārtīgi smagus pārbaudījumus. Mēs varam no viņiem mācīties pacietību, izpratni un drosmi nepadoties. 1987. gadā, kad Terijs Veits kā Kenterberijas arhibīskapa pārstāvis atradās Beirūtā, viņu saņēma par ķīlnieku un piecus gadus turēja nebrīvē. Viņš kopā ar citiem gūstekņiem pieredzēja piekaušanu, izolāciju un daudzas grūtības. Viņš bija atrauts no savas ieras-tās dzīves, ģimenes un jebkādiem uzmundrinošiem cilvēciskiem kontaktiem.

Veits stāsta, ka bieži atsaucis prātā izlasītās grāmatas un tās palīdzējušas viņam izturēt ilgos vientulības gadus. Kādu dienu līdzjūtīgs sargs iedevis viņam grāmatu par verdzību Amerikā. Veits to lēnām pārlasījis vairākas reizes un pat iemācījies atsevišķas rindkopas no galvas. Viņš domājis par to, kā vergi, pavadījuši nebrīvē visu mūžu, tomēr nezaudēja dzīvesprieku un

cilvēciskumu. Verga tēls pilnībā neremdināja ciešanas, bet padarīja tās panesamas. Doma par to, ka citi ir spējuši pacelties pāri pat vēl sliktākiem apstākļiem, viņu iedvesmojusi un uzmundrinājusi.

Ir kāds vienkāršs noslēpums, kā tikt galā ar tumšajām naktīm. Morāli un garīgi jūs varat tās pārdzīvot, pat ja šķietami esat cietuši neveiksmi. Ārējie apstākļi galu galā var ņemt virsroku, taču ir iespējams nosargāt dvēseli. Gadiem ilgi Terijs Veits un viņa likteņa biedri nespēja pretoties saviem sagūstītājiem un atbrīvoties no fiziskajām mokām. Bet ilgās nebrīves laikā viņi bija situācijas noteicēji morāli, pateicoties savai attieksmei un daudzajiem veidiem, kādos viņi piešķīra šai pieredzei jēgu.

Atskatoties vēsturē, var atrast daudz cilvēku, kuri bijuši bezspēcīgi savu apspiedēju priekšā, bet guvuši uzvaru citā limenī. 16. gadsimtā Tomass Mors, pirms viņam izpildīja nāvessodu, pavadīja cietumā trīspadsmit mēnešus, kuru laikā viņš pierakstīja dažas no savām labākajām filozofiskajām atziņām. Marķīzs de Sads, gan būdams pretmets svētajiem, reaģēja līdzīgi. Viņš apbēra cietumsargus lamām, bet ieslodzījuma laikā sarakstīja dažus no saviem nozīmīgākajiem literārajiem darbiem. Nelsons Mandela cietumā gatavojās neparasta līdera lomai un vēlāk kļuva par paraugu visiem saviem laikabiedriem.

Lūk, arī šis noslēpums: pat ja nevar atgūt fizisko brīvību, ir iespējams izturēt šo pārbaudījumu, nezaudējot savaldību, vitalitāti un drosmi. Tā var rīkoties arī tad, ja piedzīvo šķiršanos, bērna nāvi, nopietnu slimību vai radošuma apstākumu. Ir iespējams izdzīvot morāli, pat nomirstot fiziski. Mēs redzēsim piemērus, kā dažādi vīrieši un sievietes ir izdzīvojuši šo paradoksu. Tumšā nakts ir aicinājums kļūt par sirds un dvēseles cilvēku.

Katra tumšā nakts ir unikāla. Šajā grāmatā es dalīšos ar daudziem nostāstiem par cilvēkiem, kurus esmu pazinis galvenokārt kā praktizējošs psihoterapeits. Reālu cilvēku dzīvesstāsti parāda, cik dažādas var būt tumšās nakts un cik dažādi var būt

to atrisinājumi. Es arī iedziļināšos to cilvēku, kuri mani jau sen ir interesējuši, biogrāfijās, lai atklātu, kā viņi tikuši pāri savām tumšajām naktīm vai tām padevušies. No šķietamām neveiksmēm var ļoti daudz mācīties un nojaust, kādos grūti pamanāmos veidos traģiskas dzīves bijušas veiksmīgas. Turklāt es nevilcināšos pieminēt savu pieredzi, jo arī man tumsa nav sveša.

Lai tiktu galā ar šiem satricinājumiem, mums nepieciešamas arī vērtīgas, pamatotas un noderīgas atziņas, kas šajā faktū un viedokļu pasaulē kļuvušas par lielu retumu. Es kā psihoterapeits pašpārlicību smeļos reliģijā, mitoloģijā, mākslā un dziļu psiholoģijā. Labākie psihoterapeiti, ko pazīstu, ir apguvuši mīlestības, agresijas un nāves lielos noslēpumus. Viņi nav to psihoterapeitu vidū, kuri lieto standartmetodes un kuriem ir gatavas atbildes visām situācijām. Arī jūs varat pārdomāt eksistences pamatjautājumus, lasīt izcilu autoru darbus, skatīties labas filmas un mācīties saprast dvēseles dzīvi. Tad, kad pienāks tumšā nakts, jūs būsiet tai gatavi.