

**Kaltas
ne tu,
o pasaulis**

JOANNA CHEEK

Kaltas ne tu, o pasaulis

Iš anglų kalbos vertė
Aušra Maksimovienė

Sofoklis

Vilnius, 2026

Versta iš:
Joanna Cheek, *It's Not You,
It's the World. A Mental Health
Survival Guide for us all*,
Toronto: HarperCollins
Publishers Ltd, 2026

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internetu), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.
Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-444-639-9

Copyright © 2026 by Joanna Cheek
Foreword copyright © by Gabor Maté
Illustrations by Jackie Duys
© Aušra Maksimovienė, vertimas į
lietuvių kalbą, 2026
© Audrius Arlauskas, dizainas, 2026
© Leidykla „Sofoklis“, 2026

Mūsu ateities kartoms

TURINYS

Pratarmė.....	9
Įvadas	15
1 skyrius. Evoliucija sukūrė išlikti, o ne mėgautis gyvenimu ..	25
2 skyrius. Rūpindamiesi savimi, rūpinamės vieni kitais.	45
3 skyrius. Liepsnojantis pasaulis	69
4 skyrius. Mes – tai mūsų praeitis.	97
5 skyrius. Kaip netapti šunsnukiu?	129
6 skyrius. Atgauk smegenų kontrolę	163
7 skyrius. Ištrūkti iš savo minčių kalėjimo	193
8 skyrius. Netikėk visomis mintimis	235
9 skyrius. Tapk savo gyvenimo šeimininku	263
10 skyrius. Neprarasti ryšio	287
Epilogas. Laikinumo dovana.	333
Padėkos.....	341
Išnašos.	345
Rodyklė.....	365

PRATARMĖ

ŠIOJE Į ATEITĮ ŽVELGIANČIOJE knygoje psichiatrė Džoana Čyk (Joana Cheek) pristato ekologinį požiūrį į žmogaus sveikatą ir gijimą. Šiam tikslui ji pasitelkia visą savo patirtį – žurnalistinius įgūdžius, meditacijos mokytojos žinias ir psichoterapeutės įžvalgas. Sakydamas „ekologinis“, turiu omenyje kur kas daugiau nei įprastą fizinę aplinką, su kuria dažniausiai siejamas šis žodis. Dr. Džoana Čyk savo darbą ir tekstus grindžia tradicijomis patvirtintu bei moksliskai neginčijamu požiūriu, kad viskas yra viena: individas ir bendruomenė, emocijos ir fiziologija, protas ir kūnas, kultūra ir šeima, praeitis ir dabartis. Susipynusios daugybe gijų, visos šios dalys veikia viena kitą, viena kitoje reiškiasi ir *yra* viena visuma. *Ekologija* čia apima tiek išorinę aplinką, kurioje gyvename, tiek vidinę, kuri, jei galima taip sakyti, gyvena mumyse.

Kaip prieš 2 500 metų sakė Buda, „kiekvieną akimirką stebėkite (bendrai) priklausomo (su)kūrimo tarpusavio sąsajas“*. Bet kurio reiškinio gimimas ir mirtis yra susijęs su visų kitų reiškinių gimimu ir mirtimi. Viename telpa daugybė, o daugybėje – vienas. Be vieno negali būti daugybės. Be daugybės negali būti vieno.“ Nors toks suvokimas apie būtį nėra naujas, kultūriniu požiūriu jo išsijimas į mūsų gyvenimą ir sveikatą – ką jau kalbėti apie medicinos

* Sąlygotoji kilmė, dar gali būti vadinama (bendrai) priklausomu (su)kūrimu, aiškina budizmo principą apie visuotinį sąlygotumą, reliatyvumą ir tarpusavio priklausomybę. (*Čia ir toliau – vert. past.*)

praktiką – dar toli gražu nėra užtikrintas. Čia dr. Dž. Čyk, ko gero, yra šiek tiek didesnė optimistė, nei leidžia tikrovė. „Netrukus vėl sugrįžome prie holistinio požiūrio į kūno ir proto sąsajas, o gydytojai dabar jau mokosi biopsichosocialinio-dvasinio sveikatos modelio“, – rašo ji. Sakytiau, tik labai *pavieniai* gydytojai. Būtent todėl ši knyga tokia reikalinga: autorė tvirtai argumentuoja, kad šis keturių dimensijų pagrindas yra visumos, kitaip tariant – *sveikatos*, pamatas. Vis dar pernelyg dažnai žioji milžiniška praraja tarp to, ką moksliskai žinome (*arba turėtume žinoti*), ir medicininio išsilavinimo bei praktikos. Tai vadinama *atotrūkiu tarp mokslo ir praktikos*. „Šiuolaikinė mokslinė medicina pasirinko iš esmės materialistinį kelią; ji tapo „analitinė“, o tai reiškia, kad visumą ji suskaido į dalis, – teigė Kanados psichiatras ir autorius Normanas Doidžas (Norman Doidge). – Dažniausiai sudėtingus reiškinius skaido į paprastesnius cheminius ir fizinius komponentus: virusus, genus, molekules...“

Kaip pastebi Džoana Čyk, indigeninės tautos* visame pasaulyje laikėsi nuomonės, kad sveikata priklauso nuo mūsų biologinės, dvasinės, socialinės ir psichinės dinamikos pusiausvyros – tai atitinka keturis Šiaurės Amerikos „medicinos rato“ segmentus. Šiuolaikinis mokslas dabar jau su kaupu įrodė šią prigimtinę vienovę. Vienas didžiausių dr. Dž. Čyk knygos privalumų yra tai, kad ji paprastai ir suprantamai pateikia ne tik mokslinius šios tiesos įrodymus, bet ir savo įžvalgas bei praktinius metodus, leidžiančius skaitytojams įgytą išmintį pritaikyti kasdienybėje. Taigi, šioje knygoje ne tik mokoma gyti – gijimas tampa praktiškai įgyvendinamu tikslu bei siekiu.

Laikydamosi savo pagrindinės minties, autorė siūlo įžvalgas, veiksmus ir praktikas, apimančias vidinį pasaulį, tarpusavio

* Indigeninės tautos, dar vadinamos čia buviais, vietiniais gyventojais arba pirmosiomis tautomis, yra etninės grupės, kurios gyvena tam tikroje teritorijoje dar prieš atvykstant kolonizatoriams. Jos pasižymi giliu kultūriniu, socialiniu ir dvasiniu ryšiu su savo protėvių žeme.

santykius, kultūrą, politiką ir net istoriją. Kaip yra sakiusi rašytoja Suzana Griffin (Susan Griffin), „Vieno žmogaus gyvenimo istorijos neįmanoma papasakoti atskirai nuo kitų žmonių gyvenimų. Kas mes esame? Tai nėra paprastas klausimas. Tai, ką vadiname savuoju „aš“, yra didesnės santykių ir visuomenės matricos dalis. Jei būtume gimę kitoje šeimoje, kitu laiku, kitokiame pasaulyje, nebūtume tokie patys. Visi mus supantys gyvenimai yra mumyse.“ Štai kodėl šios knygos pavadinimas toks taiklus ir jaudinantis: „Kaltas ne tu“. Tiksliau – ne tik tu vienas, atsiribojęs nuo visko, kas tau daro poveikį, padėjusį tapti tuo, kas esi, ir toliau tave formuojantį.

Mūsų kultūroje, kurioje dominuoja gėda, daugelis bijo pripažinti turintys „problemų“ ar sulaukti kokios nors „psichikos ligos“ diagnozės. Kita vertus, šiuolaikinė psichiatrija pernelyg linkusi dvasinę ir emocinę kančią traktuoti kaip individualų biologinį individo defektą, kuris, kaip dažnai teigiama, yra nulemtas genetiškai. Knygoje „Kaltas ne tu – kaltas pasaulis“ aršiai metamas iššūkis tokiam požiūriui. Joje pabrėžiama, kad privalome atsižvelgti į pačias įvairiausias aplinkybes, kurios padeda suformuoti (jei „padeda“ yra tinkamas žodis šioje itin toksiškoje kultūroje) tai, kas, mūsų manymu, esame, kaip save vertiname ir kaip suvokiame savo vietą po saule. Ir taip, šios aplinkybės formuoja net mūsų biologiją bei neurobiologiją. Kitaip tariant, socialinė aplinka tiesiogiai kuria mūsų vidinį pasaulį. „Mes vis dar esame netiesiogiai užprogramuoti visą gyvenimą trunkančios patirties hierarchinėje kultūroje, kurioje dominuoja galia, susiskaldymas ir požiūris į žmogų kaip į vienkartinį daiktą, – pagrįstai teigia dr. Dž. Čyk. – Todėl galime būti negailestingi ne tik sau, bet ir vieni kitiems, kai už gyvenimo vairo sėda mūsų pašąmoninis „aš“, atgaivinantis senąją dinamiką, nutolinančią mus nuo mūsų puoselėjamų idealų.“ Šis pašąmoninis „aš“, suformuotas dabartinių socialinių sąlygų, praeities traumų, neretai perduodamų iš kartos į kartą, pernelyg lengvai pasisavina vairuotojo vietą mūsų gyvenimuose. Tokiu būdu esame tiesiogine prasme „įvaryti“ į mąstymo modelius,

emocines būsenas ir elgesį, kurie ne tarnauja, o netgi kenkia mūsų natūraliems poreikiams ir impulsams siekti visumos, ryšio su kitais, priklausyti pasauliui ir jį priimti.

Nepaisant viso to, šios knygos autorė dr. Dž. Čyk visai nesiekia paversti mus bejėgėmis praeities ar dabarties aukomis. Vienas jos siūlomų tvirtų pusiausvyros atkūrimo principų (autorės vadina mūsų ABC) – saviveiksmiškumas (angl. *agency*), kurį psichiatrė apibrėžia kaip įsitraukimą į „veiklą, suteikiančią meistrystės, autonomijos, įgalinimo ar teisingumo pojūtį“. Ir vėlgi – asmeniškumas čia neatsiejamas nuo bendruomeniškumo, nes teisingumas, visų pirma, yra socialinė sąvoka. Tačiau tai taip pat yra giliai individualu, nes kiekvienas privalome atrasti tą meistrystę ir atsparumą savyje. „Nors rūpintis savimi svarbu, mums reikia rūpintis tiek savo kūniškuoju, tiek kolektyviniu „aš“, – moko Džoana Čyk, – užtikrinant visų jo dalių ir jungčių sveikatą. Jei pernelyg nukrypime į individualizmą, paneigsime savo tarpusavio priklausomybę ir bendruomeniškumą. O jei į kolektyvizmą, galime primesti konformizmą ir tapti netolerantiški skirtumams.“

Nors gijimo keliai pirmiausia turi būti nutiesti protu, šios knygos rekomendacijos nukelia mus ir į kūną. Dr. Dž. Čyk moko skaitytojus „įsižeminti“ fizinėje šios akimirkos realybėje. Dėmesys kūno pojūčiams yra esminis, pavyzdžiui, kai esame išmušti iš vėžių. Autorės žodžiais tariant, labai svarbu pastebėti, kada esame „aktyvacijos skalėje“. Sąmoningai kvėpuoti, atpalaiduoti raumenis ir įsisąmoninti aplinką yra vienos iš daugelio jos rekomenduojamų sveikatai naudingų praktikų.

Dėmesys sau ir poreikis savimi rūpintis yra būtinas įgūdis. Jis dar svarbesnis todėl, kad, kaip teisingai pastebi autorė, tai, jog nebuvome pripažįstami tokie, kokie esame iš prigimties, yra viena iš mūsų pamatinių traumų. Tai itin dažna ankstyvosios vaikystės patirtis visuomenėje, vertinančioje žmones ne už jų autentiškąjį „aš“, o už pasiekimus, laimėjimus ir turtus, nors nė vienas iš šių dalykų nėra sveikos savivertės šaltinis.

Nors dr. Dž. Čyk yra aukštos kvalifikacijos profesionalė, ji nesišlapsto po akademinį žinių šarvais ir nesidangsto baltu gydytojo chalatu – autorė neslepia savo pažeidžiamumo. Ji pati išgyveno perdegimą, nerimą ir depresiją. Taip pat ir gėdą. „Kadangi esu *queer** moteris, kartais užplūsta staigios gėdos bangos, verčiančios mane slėpti šią savo dalį, susidūrus su galimai homofobiškomis grupėmis, iš kurių nujaučiu atstūmimą ar priekabiavimą. Mano smegenys greitai ir instinktyviai įjungia gėdos signalą: „ši tavo dalis yra bloga“. Tai savotiškas kognityvinis trumpinys**, aktyvuojantis greitą išlikimo reakciją – norą paslėpti tą savo dalį, kuri gali būti atstumta.“ Kitaip tariant, mūsų gidė pati perėjo tuos kelius, kuriais mus veda. Kam tai nesvetima? Kuris iš mūsų nėra patyręs gėdos? Tai vadovė, kuria galime pasitikėti.

„Išmokau jausti užuojautą ir būti empatiška kiekvienam“, – tvirtina Džoana Čyk. Taip susiformavo nešališkas požiūris, kurį puoselėja daugelio senųjų ir dabartinių tikėjimų bei disciplinų dvasiniai mokytojai ir kurį šiandien patvirtina šiuolaikinio mokslo įžvalgos apie tai, kaip socialinė aplinka ir tarpasmeniniai ryšiai suformuoja mūsų smegenis bei asmenybę. „Galbūt užjausti vaiką, kurio emocinė disreguliacija pasireiškia trikdančiu elgesiu, yra lengviau, nes aiškiai matome jo reakciją į stresą nekaltumą, – sako autorė vienoje stipriausių šios knygos vietų. – Ar galime taip pat užjausti save bei mus supančius suaugusiuosius, kurių vadinamąjį blogą elgesį demonizuojame? Užuoat nužmoginę save ir kitus

* *Queer* moteris – terminas, apibūdinantis moterį, kurios seksualinė orientacija, lyties raiška ar identitetas neatitinka heteronormatyvių normų. Tai skėtinis terminas, apimantis daug įvairių tapatybių. Šis terminas anksčiau buvo žeminantis, tačiau dabar LGBTQ+ bendruomenė jį išsikovojo ir naudoja kaip pasididžiavimo ženklą, nurodantį fluidiškumą (kintamumą) ir atvirumą.

** Angl. *cognitive shortcut*, psichologijoje dažniau vadinamas heuristika, yra protinė strategija, leidžianti smegenims priimti sprendimus greitai ir efektyviai, neeikvojant daug energijos išsamiai analizei. Trumpiniai leidžia sistemai 1 (greitam, automatiniam mąstymui) veikti už mus, paliekant sistemą 2 (lėtą, analitinį mąstymą) tik sudėtingiausioms problemoms spręsti.

kaltinimais bei gėda, galbūt galėtume įžvelgti tai, kad mūsų asmeninės ar istorinės traumos dažnai nukreipia mūsų elgesį bjauriausia linkme vien tam, kad išgyventume?“

Pagrindinis šio puikaus veikalo siūlomas balzamas širdžiai – užuojauta ir atjauta sau, nes, kaip teigė gydytojas ir nuostabus rašytojas Antonas Čechovas, būtent jos „padeda mums peržengti apatiją ir veda išgijimo link“.

Medicinos mokslų daktaras GABORAS MATÉ (GABOR MATÉ)
Tarptautinio populiarumo sulaukusios knygos „Normalumo mi-
tas: trauma, liga ir gijimas toksiškoje kultūroje“ autorius