

ALKOHOLIZMAS IR EGZISTENCINIŲ DILEMŲ IŠGYVENIMAS

Giedrius Markevičius

Doktorantas
Vilniaus universiteto
Filosofijos fakulteto
Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra
Didlaukio g. 47, LT-2057 Vilnius
Tel. 76 25 71

Šiame straipsnyje, vadovaujantis egzistencinės psichologijos paradigma, priklausomybė nuo alkoholio traktuojama kaip žmogaus bandymai mažinti egzistencinę kančią. Ši priklausomybė siejama su gyvenimo pasirinkimais. Gilinantį į alkoholikų išgyvenimų pasaulį, siekiama išryškinti jų egzistencinę dilemą, sunkumus ir prieštaravimus, susiduriant su tokiomis bendromis žmogiškosiomis duotybėmis, kaip antai: gyvenimo baigtinumas, prasmė, egzistencinė vienatvė, pasirinkimo laisvė, egzistencinė kaltė ir nerimas.

Atlikta analizė rodo, kad aprašytos bendros žmogiškosios duotybės labai paradoksalios. Antai „būties pilnatvė“ išgyvenama tik įsisąmoninus egzistencijos baigtinumą, įprasminti savo gyvenimą įmanoma tik pranokstant save, „Aš–Tu“ santykis patiriamas tik suvokiant savo atskirumą, laisvė išgyvenama tik sutinkant su ribojimais, atsakingu tampama suvokiant savo egzistencinę kaltę.

Akivaizdu, kad su šiais būties paradokais susiduriantis alkoholikas išgyvena aštrią dilemą ir negali išvengti jos sprendimo. Netgi jo atsisakymas rinktis greičiau reiškia jo negatyvų pasirinkimą, stiprinantį „būties užmarštį“, beprasmybės jausmą, vienišumą, priklausomybę, neurotinę kaltę. Tai dar labiau gilina ligą, gundo toliau svaigintis. Priešingai, kiekvienas alkoholiko pozityvus pasirinkimas (skatinantis ieškoti prasmės, išgyventi būties pilnatvę, siekti artimų santykių, patirti laisvę ir atsakomybę) padeda susitaikyti su savo liga ir, žinoma, sveikti.

Taip pat nagrinėjant alkoholiko egzistencinę dilemą, tampa aišku, kad pats alkoholio vartojimas nėra svarbiausias priklausomybės veiksnys, bet tik tam tikrą alkoholiko pasirinkimą rodantis elgesys, jo neišspręstų prieštaravimų išraiška. Į tai verta atsižvelgti tiek tiriant alkoholizmo etiologiją, tiek rūpinantis alkoholikų sveikimu.

Alkoholizmas mokslinėje literatūroje paprastai aiškinamas kaip liga, kuriai būdinga fizinė ir psichologinė priklausomybė, pasireiškianti liguistu potraukiu vartoti alkoholį, abstinencijos reiškiniais, kontrolės praradimu ir pan. Aptariant priklausomybės nuo alkoholio etiologiją, dažniausiai skiriami biologiniai, socialiniai, psicho-

loginiai veiksniai, tačiau beveik nesigilinama į alkoholiko egzistencinius klausimus, išgyvenimų pasaulį, pasirinkimus. Tai kuria požiūrį į alkoholiką kaip į paveldimumo, aplinkos ir psichologinių mechanizmų auką.

Vis dėlto, kaip nurodo A. Kempinskis (Kempinski, 1998), alkoholizmą galima traktuoti ir

kaip žmogaus bandymus mažinti „egzistencinę kančią“. Tuomet į alkoholišką galime žvelgti kaip į žmogų, išgyvenantį ribines situacijas, kurio- mis, anot K. Jasperso (K. Jaspers, 1932), neįmanoma išvengti kovos, kančios, kaltės ar mirties. Daugelio alkoholikų patirtis rodo, kad sergant alkoholizmu galima liautis vartoti svaigalus, tačiau neįmanoma sunaikinti liguisto potraukio taip, kad jis niekuomet nepasireikštų.

Taigi alkoholizmas – tam tikru požiūriu neišgydoma liga, o alkoholiko svarbiausia problema yra pripažinti šią ligą kaip neišvengiamą faktą ir išmokti su ja gyventi. Tai priklausomam nuo alkoholio žmogui nėra paprasta. Mat alkoholikai – dažniausiai nesaugūs, emociškai pažeidžiami, nebrandūs, egocentiški, gilų menkavertiškumą išgyvenantys žmonės. Be to, sergantieji alkoholizmu menkai įsisąmonina savo jausmus ir sunkiai juos reiškia. Nors jie perdėtai susikoncentravę į save, dažniausiai tai – ne rūpinimosi savimi, bet skausmingo savęs nepriėmimo išraiška. Dėl šių emocinių asmenybės ypatumų labai stipriai išreikšti alkoholikų gynybos mechanizmai, kurie savo ruožtu riboja jų refleksijos galimybes ir turi nemažą įtaką jų savivokai. Dėl minėtų priežasčių priklausomi nuo alkoholio žmonės ne tik neadekvačiai vertina save ir savo galimybes, bet ir linkę nesąmoningai neigti savo priklausomybę nuo alkoholio, o tai yra viena iš didžiausių jų sveikimo kliūčių. Vis dėlto savo ligos pripažinimas, atsisakymas svaigintis ir pasiryžimas keistis yra sąmoningi alkoholiko apsisprendimai, stipriai susipynę su pagrindiniais jo gyvenimo pasirinkimais. Todėl šiame straipsnyje, vadovaudamiesi egzistencinės psichologijos paradigma, sieksime išryškinti alkoholiko egzistencines dilemas, sunkumus ir prieštaravimus, jam susiduriant su tokiomis bendromis žmogiškosiomis duotybėmis kaip gyvenimo baigtinumas, prasmės klausimas, egzisten-

cinė vienatvė, pasirinkimo laisvė, egzistencinė kaltė ir nerimas.

Išvardytos bendros žmogiškosios duotybės egzistencinės psichologijos požiūriu yra ne išoriniai gyvenimo faktai, bet vidinės ontologinės charakteristikos, kurių dėka galime žvelgti į žmogų kaip į būtį. Nors žmonės šias duotybes išgyvena ir supranta skirtingai, jos išreiškia pačią žmogaus prigimties esmę, atskleidžia giliausias jo būties dilemas. Todėl jas galima nagrinėti kaip universalius žmogaus gyvenimo veiksnius, kuriuos jis sugeba įsisąmoninti, reflektuoti ir tokiu būdu gilinti bei turtinti savo egzistenciją.

1. Gyvenimo baigtinumas

Gyvenimo baigtinumas yra viena iš pamatinių žmogaus egzistencinių duotybių. Cituojant M. Heideggerį (1997, p. 258), kiekvieno žmogaus gyvenimas yra „būtis savo pabaigos link“. Tą ypač aštriai išgyvena savo gėrimo padarinius išgyvenantis alkoholikas, nes jo būtis tampa vis trapesnė, o mirtis vis realesnė. Tačiau, anot P. Tillichio (1995, p. 33), žmogaus būčiai nebūtis gresia ne tik absoliučiai – kaip mirtis, bet ir sąlygiškai – kaip priklausymas nuo likimo. Tai vienas iš pagrindinių nerimo šaltinių. Likimas (tai yra nuo mūsų nepriklausančios gyvenimo aplinkybės, atsitiktinumas) kelia nerimą tik todėl, kad už jo slepiasi mirtis. Todėl (įsisąmonintas arba ne) mirties nerimas, teigia P. Tillichas, žmogų lydi ne tik jo paskutinės gyvenimo valandas, bet kiekvieną gyvenimo akimirką, net ten, kur mirtis tiesiogiai negresia. Iš dalies žmogus nebūtį patiria kiekvieną kartą, kai įsisąmonina, kad kiekvienas laiko momentas išnyksta negrįžtamai, kai susiduria su nelaime, krize, liga ir pan. Dažnai žmogus į šiuos gyvenimo nerimą keliančius įvykius ima žiūrėti kaip į baimės šaltinius ir ima su jais „kovoti“. Alkoholikas dažnai tokius nemalonius dalykus bando ignoruoti

ir neįvertina to, kad tikroji nerimo priežastis yra ne jį ištinčią įvykiai, bet egzistencinis faktas – mirties neišvengiamybė. Kiekvienas žino, kad jo egzistencija kažkada baigsis ir kad netgi jis pats gali ją nutraukti. Todėl, M. Bosso (1979, p. 119) įsitikinimu, žinojimas apie mirtį žmogui nepalieka kitopasirinkimo tik gyvenimą tam tikrame nuolatiniam santykiu su mirtimi. Ką reiškia žmogui būti šiame santykiu, kaip tai lemia jo būtį pasaulyje? R. May (1958, p. 43) nuomone, susidūrimas su mirtimi „žmogaus egzistenciją daro realią, absoliučią ir konkrečią“, padeda patirti savo būties galimybes. Mirtis, kaip absoliutaus fakto įsisąmoninimas, suteikia žmogaus egzistencijai ir tam, ką jis daro kiekvieną akimirką, absoliutumo kokybę. Suprasdami gyvenimo laikinumą, neturime kada atidėlioti savo pašaukimo ir potencijų realizavimo. Pripažinti savo asmeninę mirtį, reiškia – pripažinti ir kitas nemalonias, nerimą keliančias tiesas: savo gyvenimo baigtinumą, nors pasaulis egzistuos toliau, savo ribotumą ir bejėgiškumą pakeisti visatos dėsniais ir pan.

Viena iš nesugebėjimo konfrontuoti su nebūtimi formų yra mirties neigimas. Y. Yalomo (1980, p. 30) nuomone, neigti mirtį – tai neigti savo esminę prigimtį, o tai labai stipriai apriboja žmogaus sąmoningumą ir patyrimą. Pagrindiniai būdai, kuriais siekiame įveikti mirties baimę, pasak Y. Yalomo (1980, p. 128), yra herojiškas individualizmas, darboholizmas, agresyvumas, depresyvumas, bandymas kontroliuoti kitus ir pan. Visais šiais ypatumais pasižymi priklausomas nuo alkoholio žmogus. Iš to galima spręsti, kad jo mirties nerimas ypač stiprus. Piktnaudžiavimas alkoholiu, atrodytų, puikus būdas pabėgti nuo mirties baimės. Vartodamas svaigalus žmogus tariasi „užvaldęs“ savo laiką ir atitolinąs mirtį. Iš tiesų – priešingai – dažnai to nesuprasdamas, jis iš lėto žudo save tarsi už-

valdytas mirties instinkto. Tą rodo jo vidaus organų sutrikimai, intelektinių sugebėjimų nykimas ir dorovinio degradavimo požymiai. Tačiau kadangi alkoholiui rūpi labiau jo momentinės būsenos nei ateitis, sveikata jį mažai tejaudina. Dažniausiai tik jau rimtai susirgęs, jis ima suvokti gresiančios mirties realumą. Supratęs, kad tolesnis svaiginimasis jam tolygus savižudybei, alkoholikas neišvengiamai renkasi arba mirtį, arba gyvenimą. Šiuo atveju pasirinkti gyvenimą jam reiškia ne tik nutraukti piktnaudžiavimą alkoholiu, bet ir priimti savo mirties galimybę bei savo bejėgiškumą ligos atžvilgiu. Anot M. Heideggerio (Y. Yalom, 1980, p. 30), savo asmeninės mirties įsisąmoninimas yra postūmis pereiti nuo „būties užmaršties“ į „būties pilnatvę“, t. y. aukštesnę egzistencijos formą. Čia alkoholikas susiduria su bendra žmogiškąja egzistencine dilema: arba gyvenant blaiviai ugdyti savo galimybes ir individualumą, ryžtis siekti būties pilnatvės, arba svaiginantis atsizadėti raidos galimybes, pasirinkti „būties užmarštį“. „Būties užmarštyje“ gyvenama neautentiškai: žmogus neįsisąmonina, jog yra pats savo gyvenimo autorius, vengia daryti sprendimus, leidžiasi nešamas įvykių srovės. „Būties pilnatvėje“ gyvenantis žmogus yra sąmoningas, pripažįsta savo galimybes ir apribojimus. Jam mirties suvokimas, susitaikymas yra sąlyga gyventi autentiškai. Čia susiduriama su egzistencijos paradoksu: „nors fiziškai mirtis žmogų sunaikina, mintis apie mirtį jį išgelbsti“ (Y. Yalom, 1980, p. 30).

Taigi asmuo bėga nuo nerimo, prarasdamas būties jausmą ir galimybes atskleisti savo unikalumą, arba susitaiko su savo gyvenimo baigtinumą ir išmoksta gyventi su šiuo nerimu.

P. Tillichio (1995, p. 43) pastebėjimu, žmogus, kurio būčiai neužtenka sugebėjimo teigti save, nepaisant jam gresiančios nebūties, jaučia neviltingą skausmą. Tokiu atveju žmogaus būtis siekia

susinaikinti, bet kartu ir negali to padaryti. Antai alkoholikas gerdamas iš lėto žudo save, tačiau nesugeba sunaikinti to, ką labiausiai trokšta sunaikinti, – savo nevirties skausmą. Tai panašu į S. Kierkegaardo (1997, p. 46) aprašytą situaciją: „kai mirtis yra didžiausias pavojus, dedi viltis į gyvenimą, bet, susidūręs su dar didesniu pavojumi, dedi viltis į mirtį. Kuomet pavojus yra toksai didžiulis, kad mirtis tapo viltimi, tai nevirtis yra tas beviltiškumas, kad negali net numirti...“

Y. Yalomas (1980, p. 208), remdamasis psichologiniais tyrimais, tvirtina, kad, kuo didesnis nepasitenkinimas gyvenimu, tuo stipresnis mirties nerimas.

Alkoholiko mirties nerimas stiprėja tol, kol jis vartoja svaigalus, nes tai kelia didesnę nepasitenkinimą. Čia alkoholikas susiduria su sudėtinga problema: viena vertus, norint gyventi visavertiškai būtina suvokti savo baigtinumą, antra vertus, sunku susitaikyti su mirties neišvengiamumu, nepatyrus, kas yra visavertis gyvenimas.

Šis sudėtingas prieštaravimas išsprendžiamas, kai žmogus savo gyvenimo pilnatvę įprasmina mirtį, t. y. kai, pasak R. May (1958), į dramatišką klausimą „būti ar nebūti“ atsako: „būti ir nebūti“. Čia žmogaus „būti“ reiškiasi jau ne kaip mirties neigimas, bet kaip jos transcendavimas kuriant meile pagrįstus santykius, realizuojant savo gyvenimo misiją.

2. Gyvenimo prasmė

Gyvenimo prasmės klausimas yra vienas giliausių egzistencinių rūpesčių. V. Franklio manymu, prasmės ieškojimas yra pagrindinė asmenį motyvuojanti jėga.

P. Tillichio tvirtinimu (1995, p. 40), „žmogus yra žmogumi tik todėl, kad gali suprasti ir kurti save bei savo pasaulį, vadovaudamasis savo prasmėmis bei vertybėmis“.

Taigi asmuo gali kurti save, bet negali sukurti prasmės (gali tik ją atrasti ir realizuoti). Tai gali būti viena iš kentėjimo priežasčių. Tačiau „būtent ten, kur mes bejėgiai ir be vilties, kur negalime pakeisti situacijos, esame skatinami būtinumui keistis“ (V. Frankl, 1990, p. 43).

Čia susiduriama su rimtu pasirinkimu: keistis pačiam ar keisti kažką, kas nesu aš? Keistis pačiam – tai siekti tikslo, nepaisant to, kad daug kas atrodo beprasmiška, tai – pripažinti savo ydas ir bejėgiškumą, priimti kitų pagalbą, stengtis rizikuoti.

Alkoholikai sunku pripažinti savo bejėgiškumą ir apribojimus; mat ilgą laiką piknaudžiaudamas alkoholiu, žmogus užliūliuoja save visagalybės iliuzija. Todėl, patyręs skaudžių praradimų, alkoholikas turi tarsi iš naujo sugrįžti į šią pasirinkimo kryžkelę, ir tik tuomet gali pripažinti būtinumą keisti save, o ne pasaulį.

Tačiau kadangi, kaip nurodo A. van Kaamas (1968), alkoholikas netiki savo pastangomis keistis, svaiginimasis jam yra bėgimas nuo sleigiančio nusivylimo, tuštumos, jį užvaldžiusio pasyvumo. Deja, tai neišvaduoja nuo kankinamo nerimo, netgi daro jį nepakeliamą. Netgi jei asmuo apsisprendžia keistis pats, jis, anot M. Buberio (Y. Yalom, 1980, p. 439), turi tik pradėti nuo savęs (t. y. integruoti save, rasti savo asmeninius tikslus), bet neturi baigti savimi: „žmogus pradeda nuo savęs tam, kad užmirštų save ir panardintų save pasaulyje“.

V. Franklis (1990) taip pat kalba apie žmogaus nukreiptumą į kažką už savęs kaip galimybę pranokti save. Čia jis vėl renkasi, kas taps tikslu: saviraiška ar savęs pranokimas (transcendencija).

Jei, tarkime, alkoholikas svaiginasi tam, kad pajėgtų lengiau bendrauti, drąsiau reikšti save ir pan., tai rodo, kad jis kaip saviraiškos priemonę pasirinko alkoholį. Vis dėlto alkoholis, iš pra-

džių jam buvęs geru „pagalbininku“, ilgainiui tampa bendradarbiu, artimų žmonių priekaištų priežastimi. Alkoholikui vėl reikia pasirinkti: ingnoruoti savo priklausomybę ir aplinkinius (saviraiška jau neįmanoma) ar pripažinti savo ligą, jos poveikį artimiesiems ir ieškoti prasmingesnio gyvenimo būdo?

Tokių ir panašių pasirinkimų akivaizdoje alkoholikas patiria įvairių abejonių. Tam tikros abejonės ir klausimai, P. Tillichio (1995, p. 37) nuomone, yra būtina dvasinio gyvenimo dalis. Tačiau išgyvenantis tuštumą ar abejojantis savo prasme alkoholikas ima jausti jau minėtą nerimą dėl jo dvasiniam gyvenimui gresiančios nebūties. Siekdamas išsaugoti savo stabilumą ir bijodamas nevilties (kuri iš tiesų skatina ieškoti prasmės), jis kartais visai liaujasi kelti sau egzistencinius klausimus, t. y. tikėdamasis išgelbėti savo dvasinį gyvenimą, išsižada savęs.

Alkoholikas bėga nuo nevilties kurdamas fanatišką santykį su svaiginimosi objektu, nes šis santykis jam dažnai atrodo vienintelė galimybė užpildyti dvasinę tuštumą. Tai, kad alkoholikas vengia gilesnių sukrečiančių potyrių, neleidžia kažko pajusti iki galo, bet vos tik gimusius jausmus slopina svaigalais, A. van Kaamo (1968) manymu, jo dvasinę tuštumą daro dar skausmingesnę.

Beje, beprasmiškumas žmogui gresia ne tik dėl bėgimo nuo egzistencinio nerimo ir nevilties, bet ir dėl vertybių praradimo. V. Franklio (1990) įsitikinimu, šiuolaikinio žmogaus problema ta, kad jis neatpažįsta nei instinktų, kurie sako, ką jis nori daryti, nei dvasinių vertybių, kurios nurodo, ką jis turi daryti. Tai gali pastūmėti vadovautis tuo, ką daro kiti (konformizmas), ar daryti tai, ko kiti nori iš jo (totalitarizmas), neigti gyvenimo prasmingumą apskritai (nihilizmas) ar jį redukuoti į malonumo siekimą (hedonizmas).

Pastaroji tendencija alkoholikui tipiškiausia.

Van Deurzen-Smith (1997) samprotavimu, pasitenkinimą žmogus natūraliai patiria kaip kažkokios veiklos rezultata, t. y. jis sugeba atidėti malonumą.

Alkoholikas tą sunkiai įsivaizduoja – jo „emocinė logika“ reikalauja, kad malonumas būtų patirtas tučtuojau. Kadangi pasitenkinimas priklausomai nuo alkoholio asmenybei tampa svarbiausiu siekiu, ji ima priklausyti nuo savo emocinės būsenos. To padarinys – širdgėla, nes į savo būsenas susikoncentravęs individas praranda ryšį su (už jo esančiomis) vertybėmis.

Tai rodo, kad piktnaudžiavimas alkoholiu, anot C. Nakkeno (1996, p. 13), yra „patologiškas būdas siekti prasmės“. Netgi jei į svaiginimąsi žiūrėsime kaip į dvasines pretenzijas patirti transą, ši būseną labiau panaši į susikurtą virtualią realybę; jos patyrimas atrodo realus, bet tėra iliuzija, tik dar labiau išryškinanti prasmės trūkumą.

Taigi kad ir kokiais būdais alkoholikas bandytų pabėgti nuo prasmės klausimo – realybė nuolat prie jo grąžina.

3. Egzistencinė vienatvė

Prasmingas gyvenimas įmanomas (minėta anksčiau) tik pasineriant į pasaulį, t. y. tik santykiyje su aplinkinio pasaulio objektais ir žmonėmis, kuriuos sutinkame. Tačiau nors žmonių sambūvio pagrindinis bruožas, anot H. Bosso (1979, p. 106) yra parama vienas kitam ir atvirumas bendrai patiriamame pasaulyje, kiekvieno asmens būtį giliai persmelkia egzistencinė vienatvė, t. y. atskirtumo nuo pasaulio išgyvenimas. Žmogus, anot M. Heideggerio, yra tarsi „įmestas“ į pasaulį, taip pat niekas už jį negali daryti sprendimų, niekas už jį negali numirti. Taigi tarp jo ir pasaulio egzistuoja gili praraja.

Šis egzistencinis vienatvės ir atskirtumo (pvz., nuo gamtos, visuomenės) įsisąmoninimas kelia stiprų nerimą. E. Frommo (Yalom, 1980, p. 358) supratimu, „būti atskirtam – reiškia išgyventi savo bejėgiškumą, nesugebėjimą aktyviai suvokti pasaulį, žmones, dalykus, pasipriešinti pasaulio įtakai“.

Kita vertus, atsiskyrimas, tapimas nepriklausomu yra neišvengiamas, žmogaus augimą lydintis procesas. „Neatsiskirti reikštų – neaugti, bet atsiskyrimo ir augimo kaina yra vienatvė“ (Y. Yalom, 1980, p. 361).

Žmogus turi išmokti būti su kitu žmogumi taip, kad jam nereikėtų tapti to žmogaus dalimi ir jo „redukuoti“ tik į priemonę ir tokiu būdu bėgti nuo vienišumo. Bugentalio žodžiais (Yalom, 1980, p. 362), „svarbiausia tarpasmeniniame bendravime ir kažkam priklausyti (a-part-of), ir kartu būti atskiram (a-part-from)“. Y. Yalomo (1980, p. 378) įsitikinimu, tik atsiskyrus galima patirti egzistencinę vienatvę, ir tik ją išgyvenus, – atrasti gilesnį ir prasmingesnį santykį su kitais.

Matyt, būtų galima tvirtinti, kad tik tada, kai galiu pasakyti „aš esu“, galiu pasakyti ir „aš esu su kažkuo“.

Jeigu žmogus nesugeba suvokti savo autonomiškumo, jis, pasak K. D. Laingo (1960, p. 42), išranda įvairių būdų kitaip išsaugoti savo individualumą. Pagrindinis tokio žmogaus manevras yra atsiribojimas. Noras atsiskirti natūraliai kyla nesaugiai besijaučiančiam asmeniui. Tokį žmogų, kuris stokoja asmeninio vientisumo ir pastovumo, kuris įprastas gyvenimo aplinkybes išgyvena kaip grėsmingas, K. D. Laingas (1960) vadina ontologiškai nesaugiu. Toks žmogus nesugeba suvokti savo pranašumų ir trūkumų, netiki, kad iš esmės yra geras ir vertingas. Kadangi jis susirūpinęs išsaugoti susikurtą įvaizdį, buvimas su kitais žmonėmis kelia įtampą. Taip pat onto-

logiškai nesaugiai dažniausiai jaučiasi ir alkoholikas. Kadangi, aštrėjant priklausomybei nuo alkoholio, nesaugumas tik didėja, ilgainiui jis vis labiau tolsta nuo žmonių. Tačiau neišvengiamas atsiskyrimo padarinys – slegianti vienatvė. Vienas iš būdų pabėgti nuo vienatvės – susiliesti su negrėsmingu objektu. Alkoholikui toks objektas yra alkoholis. Jo pasaulis apsvaigimo būsenoje, anot A. van Kammo (1968), panašus į pasaulį žindomo kūdikio, kuris suvystytas jaučiai snaudžia šalia motinos; tai pasaulis, kuriame gaubiamas švelnios motiniškos atmosferos, jis „praranda“ save.

Taigi, bėgant nuo vienatvės susiliesti su objektu, tampama priklausomu (antai dažnas alkoholikas įsitikinęs, kad aplinkiniai privalo jam padėti, nes jaučiasi silpnas ir neveiksmingas). Tačiau svaiginimasis žmogaus negelbsti nuo vienatvės visam laikui, nes alkoholis negali patenkinti jo natūralaus bendravimo poreikio. Matyti, kad alkoholikas slegiamas ir vienatvės, ir priklausomybės, gyvena saviapgaule, kuri padeda jam atsiriboti tiek nuo išorinio pasaulio, tiek nuo savo išgyvenimų (C. Nakken, 1996, p. 51). Taigi alkoholikas nemoka būti nei vienas, nei – su kitais. Tai aštri bendraviesiems problema, nes, pasak Z. Plužeko (1998, p. 95), viena vertus, mus traukia kitas žmogus, mums jo reikia, kad galėtume egzistuoti, suvokiame, kad patys esame reikalingi kitam žmogui, tačiau suartėdami vis labiau jaučiame kitoniškumą, nepajėgumą vienprasiškai perteikti savo potyrius. Tenka rinktis: būti arčiau kito žmogaus ir keistis pačiam, mokant už tai nesuprastumo, svetimumo jausmu, ar, ginantis nuo vienatvės ir tuštumos, atitolti ir prarasti raidos galimybę.

Šią dilemą naujai apšviečia M. Buberis aprašyti pamatiniai žodžiai (Aš–Tai ir Aš–Tu), išreiškiantys dvejopą žmogaus ir pasaulio santykį. M. Buberis (1998, p. 130) teigia, kad žmogaus „aš“ pamatiniame žodyje Aš–Tai pasirodo

kaip ego, atsiskirdamas nuo kitų, ir kaip asmuo – įžengdamas į santykį su kitais asmenimis. „Atsiskyrimo tikslas yra patyrimas ir vartojimas“, o „santykio tikslas yra jo paties esmė, t. y. prisilietimas prie Tu...“

Vos tik į santykį įsibrauna kokia nors priemonė, Tu kaip mat virsta objektu tarp objektų (M. Buber, 1998, p. 87).

Jei į šį santykį įsibrauna alkoholis (pvz., svai ginimasis tampa priemone laisviau bendrauti), su juo, kaip su objektu, alkoholiką ima sieti „patologiškas meilės ir pasitikėjimo ryšys“ (C. Naken, 1996, p. 10–12). Alkoholikas manipuliudamas šiuo objektu sugeba keisti savo emocines būsenas. Ilgainiui jis tai perkelia ir į bendravimo sritį, t. y. į žmones žiūri kaip į objektus, kuriais gali manipuluoti. Netrukus priklausomas nuo alkoholio žmogus kaip į objektą ima žvelgti ir į save, nes svaigalų padedamas gali keisti savo būsenas.

E. van Deurzen-Smith tvirtinimu (1997, p. 117), ką žmogus daro palaikydamas santykius su kitais, tą daro ir su savimi, toks ir pats iš dalies tampa.

Ch. W. Brice (1984) vertinimu, Aš–Tai santykyje žmogus teigia: „kas yra realu man – tas ir yra realu“, t. y. kitam žmogui leidžiama egzistuoti tik atitinkamai su vienpusiškai sukurtu vidiniu to žmogaus įvaizdžiu; Aš–Tu santykiu nuolankiai išreiškiama: „kas realu – tas realu ir man“, t. y. kitas žmogus gerbiamas kaip asmuo nepaisant susikurto vaizdinio apie jį.

Taiigi žmogaus priklausomybę nuo alkoholio galima vertinti ir kaip Aš – Tai santykio pasirinkimą.

Gyventi „Aš–Tu“ santykiu, tai – tapti pažeidžiamu, paaukoti „savo mažąją, nelaisvą valią, kurią valdo daiktai ir instinktai, ... savo didžiosios valios vardan...“. Tai reiškia „tikėti ir susitikti...“ (Buber, 1998, p. 127).

Alkoholikas santykiu „Aš–Tu“ pradeda gyventi tuomet, kai kitas asmuo jam tampa realesnis, svarbesnis, labiau brangintinas nei ryšys su alkoholiu. Tik tuomet galima sakyti, kad jis susitinka su kitu asmeniu egzistenciškai. Toks santykis tampa įmanomas, kai alkoholikas ne tik liaujasi svaigintis, bet ir iš esmės ima keisti požiūrį į save, pasaulį, kitus žmones.

4. Pasirinkimo laisvė

Minėta „Aš–Tu“ santykis įmanomas tik kai asmuo sugeba įsisąmoninti save, kaip turintį pasaulį ir esantį susietą su juo. Iš tiesų žmogus gali įsisąmoninti savo istoriją, atrinkti tam tikrus jos fragmentus, pritaikyti sau, keisti juos ir (tam tikrose ribose) kurti istoriją pasirinkta kryptimi. Šis sugebėjimas žvelgti į save, kaip į patiriantį individą, pranokti momentinę situaciją ir numatyti savo pasirinkimų padarinius, anot R. May, yra žmogaus laisvės sąlyga. Kitaip tariant, laisvė yra tai, kad asmuo gali pasirinkti, apsispręsti ir prisiimti atsakomybę už savo pasirinkimus bei apsisprendimus (P. Butcher, 1984). Laisvė yra žmogaus valios ypatybė. Valingas pasirinkimas ir sprendimas yra tarsi žmogaus norą ir veiksmą jungiąs tiltas (Y. Yalom, 1980, p. 300). Matyt, galima sakyti, jog nelaisvas individas tuo ir skiriasi nuo laisvo, kad nepasinaudoja šiuo tiltu, dėl ko yra arba nešamas aplinkybių srovės, arba valdomas savo impulsų. Ko gero, būtų netikslinga teigti, kad nelaisvas žmogus neturi valios; greičiausiai jis atsisako naudotis savo valia, o tai – irgi pasirinkimas. Todėl, R. May (1967, p. 174) nuomone, nelaisvas yra tas, kuris jaučiasi kažkieno stumiamas, patiriantis nepasitenkinimą, nusivylimą, slegiamas vidinių prieštaravimų; didelė jo sąmoningumo dalis užblokuota, t. y. jis nesugeba pajusti ir suprasti, ką išgyvena santykyje su pasauliu.

Tai, kad panašiai jaučiasi priklausomas nuo alkoholio žmogus, rodo jau pats jo apibūdinimas „priklausomas“. Nuo ko gi priklauso alkoholikas? C. Nakkeno (1996, p. 30) įsitikinimu, alkoholikas yra užvaldytas savo priklausomos dalies, t. y. aistros kontroliuoti savo būsenas (išstumti skausmą, nerimą, liūdesį ir kitus nemalonius išgyvenimus ir kurti malonius). Dėl jausmų slopinimo stabdomas ir valios sugebėjimas rinktis. Alkoholiką užvaldę impulsai iš karto virsta veiksmais; čia reiškiasi jau ne jo valia, bet savivalė, jis valdomas „emocinės logikos“ (C. Nakken, 1996, p. 9): „Aš noriu, ko noriu, ir noriu to tučjuojau“.

Kodėl žmogus, turėdamas galimybę laisvai pasirinkti, kenčia nuo priklausomybių ir kitų sutrikimų?

Pasirodo, kad pasirinkimo laisvė dar negarantuoja išmintingo pasirinkimo – galima pasirinkti tiek autentišką, tiek ir neautentišką egzistenciją. Taigi rinkdamasis žmogus visada rizikuoja, nes neaišku, kokie bus to padariniai. Todėl tiek alkoholikas, tiek kiekvienas kitas žmogus susiduria su painia egzistencine dilema: prieštaravimu tarp noro turėti tvirtą pagrindą, apibrėžtumą gyvenime ir realiai egzistuojančio neapibrėžtumo, būtinumo rinktis kiekvienoje situacijoje (Y. Yalom, 1980).

Alkoholikui ši dilema dažnai atrodo neišsprendžiama – mat piktnaudžiavimo alkoholiu persmelktas gyvenimo būdas neapibrėžtumą tik didina, bet neišvaduoja nuo būtinumo rinktis. Svarbiausia kliūtis – baimė rizikuoti, nes tada gali sugriūti su realybe prasilenkiantys įsivaizdavimai. Tai, kad, pasak J. W. Chotloso ir G. Goldsteino (1966), alkoholikas ignoruoja savo apribojimus ir perdeda savo galimybes (“užtenka nustoti gerti, ir viskas seksis gerai“), didina jo jautrumą nesėkmei. Vadinasi, savo ribų ignoravimas, „absoliučios“ laisvės paicškos jo neišlaisvina, bet

dar labiau sukausto. Savavaliu pasaulis – fatumo pasaulis. Šiuo požiūriu alkoholikas laisvesnis tampa tuomet, kai susitaiko, jog su savo liga jam teks gyventi visą gyvenimą, ir kai įsisąmonina, kad gali rinktis, kaip jam gyventi.

Anot R. May (1967, p. 177), absoliuti laisvė neįmanoma, nes žmogų riboja įvairios gyvenimo duotybės: kūnas, ligos, mirties faktas, intelekto lygis, socialiniai veiksniai ir t. t. Žmogus tampa laisvesnis, kai geriau pripažįsta įvairių reiškinų įtaką sau.

Nors negalime pakeisti situacijų, galime pasirinkti, kaip jas vertinsime ir kaip jomis veiksime. Kaip teigė V. Franklis (B. Frankl, 1990, p. 202): „Nors asmuo egzistuoja tik santykyje su būtinumu, šiame santykyje jis laisvas“.

5. Egzistencinė kaltė

Įsisąmoninęs savo pasirinkimo laisvę, asmuo susiduria su dar viena fundamentalia duotybe – egzistencine kalte.

Kaip teigia M. Bossas (K. Choll, G. Lindsey, 1997, p. 325), žmogus kaltas nuo pat gimimo: „jau gimdamas jis tampa skolingas savo būčiai, kiek tai susiję su jo sugebėjimais ir gyvenimo galimybėmis. Šia prasme žmogus lieka kaltas visą gyvenimą, t. y. skolingas būsimų gyvenimo reikalavimų atžvilgiu. Kiekvienas veiksmas, kiekvienas pasirinkimas tuo pačiu reiškia atmetimą kitų savo egzistencijos galimybių“... Taigi egzistencinė kaltė ta, kad žmogus nepajėgus realizuoti visų savo galimybių.

Be šios kaltės, susijusios su asmeniniu pasauliu, pasak R. May (1958, p. 54), kita egzistencinės kaltės forma yra kaltė supantiems žmonėms; ji kyla iš to, kad kiekvienas žmogus yra individas ir mato kitą savo ribotu ir šališku žvilgsniu. Tai reiškia, kad jis visada šiek tiek iškreiptai suvokia kitą žmogų, negali jo visiškai suprasti ir iki galo patenkinti jo troškimų.

L. Binswangerio (R. May, 1958, p. 340) nuomone, kaltė yra bausmė už neautentiškumą. Autentiškai gyvena žmogus, kuris sugeba suvokti savo egzistencijos esmę: neautentiškai gyvenantis mėgina save nuo jos izoliuoti (pvz., moteris, kuri nepriima savo lyties ir stengiasi būti vyriška). „Kuo labiau žmogus priešinasi „įmestumui“ į egzistenciją (t. y. sąlygoms, kurių neįmanoma keisti), tuo stipriau jį šis įmestumas veikia“. Tada, toliau sekant L. Binswangeriu, susiduriama su „egzistenciniu silpnumu“, kuris reiškia, jog žmogus yra neautonomiškas, bando atsiriboti nuo savo egzistencinio pagrindo, nepriima savęs, bet labiau tiki išorinėmis jėgomis, kurioms ir perkelia atsakomybę už savo likimą. Toks žmogus gali būti tiek „apgautas“ pasaulio, jog susvetimėja savo paties atžvilgiu, tampa priklausomas (pvz., nuo narkotikų, azartinių žaidimų ir pan.).

Tokiu „egzistenciniu silpnumu“ pasižymi ir alkoholikas. Dažnai patirdamas apsvaigimo transą, jis gyvena „amžinoje dabartyje“, t. y. liaujasi rūpintis praeitimi (primenančia kalte) bei ateitimi (žadinančią atsakomybę). Taigi tokiu būdu tarsi už laiko ribų atsidūręs alkoholikas, pasak A. van Kaamo (1968), kartu atsiduria ir už kaltės bei atsakomybės ribų. Tada jam priklausančią kaltės našta alkoholikas arba perkelia ant kitų pečių („jūs kalti, kad aš turiu gerti!“), arba apskritai ją numeta, jausdamasis nekaltu įvykių auka („aš nekaltas, kad su manim taip atsitiko“) kartu nusimesdamas atsakomybę už dabartinę savo būklę.

Tuo tarpu sugebėjimas tapti kaltu, tvirtina M. Heideggeris (Heideger, 1997, p. 287), „išlaisvina žmogų galimybei būti pašauktam, taigi ir atsakingam“ („kaltam“ ir „atsakingam“ apibūdinti M. Heideggeris vartoja tą patį žodį – „schuldig“).

Y. Yalom (1980, p. 320) atsakomybę lygina su dviašmeniu kalaviju: „jei žmogus prisiima atsakomybę už savo gyvenimišką situaciją ir pa-

siryžta keistis, tai taip pat reiškia, jog jis vienintelis yra atsakingas ir už pracities skeveldras, ir už tai, kad jau seniai galėjo pradėti keistis“ ...

Dėl to priklausomo nuo alkoholio žmogaus baimė išgyventi dramatišką kalte žvelgiant į savo praeitį, pakerta ir jo norą būti atsakingam. Tačiau egzistencinės kaltės atmetimas dažnai sukelia neurotinę kalte. Ją alkoholikas patiria kaip kankinančią ir žlugdančią savigraužą. Taigi jam nėra kur pabėgti nuo kaltės, belieka rinktis vieną ar kitą jos formą. Čia alkoholiko dilema yra tokia: arba priimti atsakomybę ir patirti egzistencinę kalte, arba atsisakyti atsakomybės ir pasirinkti neurotinę kalte.

M. Bosso pastebėjimu, tie žmonės, kurie išsivaduoja nuo slegiančios neurotinės kaltės ir priima egzistencinę kalte, gyvena nekankinami nerimo sėkmingai ir prasmingai, suvokdami save kaip pasaulio dalį ir būdami jam atviri. R. May (1958, p. 55) nurodo, jog, jei egzistencinė kalte suvokiama kaip gyvenimo duotybė, tampame nuolankesni, atlaidesni, jautresni kitiems. Savo egzistencinę kalte įsisąmoninantis alkoholikas liaujasi (kaip jam seniau buvo įprasta) dėl savo nesėkmių kaltinti aplinkinius, taip pat graužtis, t. y. jis tampa ne tiek kaltu, kiek atsakingu.

6. Egzistencinis nerimas

Taigi kiekvieno aptarto egzistencinio pasirinkimo atveju asmuo patiria tam tikrą įtampą. Tiek gyvenimo baigtinumo ir pasirinkimo laisvės įsisąmoninimas, tiek gyvenimo prasmės paieškos, tiek egzistencinės kaltės ir vienvės išgyvenimas yra persmelkti gilaus nerimo. Todėl ši nerimą taip pat galime laikyti ontologiniu išgyvenimu. Tą patvirtina ir daugelio egzistencinės psichologijos klasikų teiginiai. Antai, P. Tillich (1995, p. 33) nuomone, egzistencinis nerimas kyla, kai žmogus susiduria su mirtimi, kuri gre-

sia ontologiniam savęs įtvirtinimui, taip pat kai jis išgyvena beprasmybę (tuštumą), trukdančią dvasiškai save realizuoti, ar kalnę, keliančią grėsmę etiniam jo gyvenimui. J. F. T. Bugentalis (Z. Plužek, 1996, p. 95) kalba apie su egzistencine vienatve susijusį nerimą, t. y. apie grėsmę būti atmetam ir tapti vienišu, kai reikia spręsti savarankiškai. I. Yalomo (1980, p. 97) įsitikinimu, vienas iš svarbiausių nerimo šaltinių yra galimybė naudotis laisve ir už tai atsakyti.

Taigi pritardami R. May (1967, p. 48) galime sakyti, kad egzistencinis nerimas susijęs su grėsme prarasti vertybes, kurios yra žmogaus gyvenimo dalis. Todėl nerimą, pasak to paties autoriaus (R. May, 1958, p. 52), galime vadinti ontologine žmogaus charakteristika, išsisknijusią pačioje žmogaus būtyje. Nerimas yra „grėsmė, siekianti pačią mūsų egzistencijos šerdį“.

Anot O. Ranko (R. May, 1958, p. 52), kiekvieno nerimo prototipas – „gimimo trauma“. Mat nerimas kyla tada, kai kokia nors galimybė „šaukiasi gimti“. Kitaip tariant, nerimas patiriamas, kai individas susiduria su galimybe išpildyti savo egzistenciją; tačiau tai taip pat reikėtų prarasti saugumą, todėl dažniausiai atsisakoma šios galimybės.

Tai ypač būdinga alkoholiui, kuris, minėta, paprastai jaučiasi ontologiškai nesaugus. Vyraujantis priklausomos asmenybės nerimas, anot A. van Kaamo (1968), – prarasti gyvenimą, nes bandymai jį keisti gali būti neveiksmingi. Mat alkoholikas vengia stengtis, nesiryžta keisti savo gyvenimo stiliaus, nes bijo patirti nesėkmę. Jis greičiau stebi savo gyvenimą arba tik pusiau jame dalyvauja. Kadangi alkoholikas, pastebi A. van Kaamas (1968), trokšta iš karto turėti viską, apie ką svajoja, bet netiki savo pastangomis keistis, savo poreikius jis tenkina pasyviai, simboliškai, t. y. svaigindamasis. Tačiau svaigalai kankinančio nerimo ir skausmo padeda iš-

vengti tik trumpam; piktnaudžiaujančiojo alkoholiu ambivalentiškumas sau ilgainiui aštrėja, ryžtas puoselėti savo ankstesnes vertybes silpnėja, o nerimas prarasti tiek gyvastį, tiek tapatumą, tampa vis gilesnis. Be to, atsiranda skausmingas bejėgiškumas, nepasitenkinimas, neviltingas. Taigi akivaizdu, kad alkoholio gyvenime tarpusavyje yra susipynę abu nerimo vengimo būdai, apie kuriuos kalba E. van Deurzen-Smith (1988): tiek savo atsakomybės atsisakymas atsiduodant likimui, tiek paties gyvenimo atsisakymas žudant save (šiuo atveju – alkoholiu).

Nuo nerimo bėgama, kai nesugebama jo suprasti. Alkoholiui, J. W. Chotloso ir G. Goldsteino (1966) pastebėjimu, sunku suvokti, kad nerimas yra neatskiriama gyvenimo dalis, tai, kad džiaugsmas ir pasitenkinimas neįmanomi, jei žmogus nesprenžia konfliktų, nekencia, nekovoja. Priklausomo nuo alkoholio žmogaus pasirinkimas slopinti savo nerimą svaigalais yra tarsi jo bandymas kontroliuoti natūralų savo būsenų ciklą.

Vis dėlto tokiu būdu slopinamas nerimas dažniausiai virsta neurotiniu, kuris, pasak R. May (1967, p. 40), yra neproporcinga, sąmonę susiaurinanti reakcija. Normalus (taip pat – egzistencinis) nerimas, atvirksčiai, adekvačiai parodo gresiantį pavojų, todėl su juo galima sąmoningai konfrontuoti.

Svarbu tai, kad nerimas rodo esant apie vidinį konfliktą (įtampą tarp to, kuo žmogus yra ir kuo turėtų būti). Kuo asmuo aiškiau įsisąmonina šį konfliktą, tuo sėkmingiau gali konfrontuoti su savo nerimu. Tuomet jam lengviau pripažinti, kad nerimas, lydintis kiekvieną pasirinkimo situaciją, egzistuojantis, sprendžiant kiekvieną gyvenimo dilemą, yra neišvengiama, neatskiriama žmogaus augimo dalis. Tai – sugebėjimas atsisakyti momentinio saugumo siekiant aukštesnių tikslų. Ontologiškai nesaugiam al-

koholikui tai – sudėtingas uždavinys. R. May (1967, p. 51) įsitikinimu, „žmogus gali suvokti nerimą tik tiek, kiek jo vertybės yra stipresnės už grėsmę“. Kita vertus, konstruktyviai konfrontuojant su nerimu, tvirčiau įmanoma laikytis savo vertybių.

Taigi, cituojant S. Kierkegaardą (R. May, 1967), „kas išmoko gyventi su nerimu, išmoko svarbiausio dalyko“.

Apibendrinimas

Atlikta analizė rodo, kad aprašytos bendros žmogiškosios duotybės labai paradoksalios. Antai „būties pilnatvė“ išgyvenama tik įsisąmoninus egzistencijos baigtinumą, įprasminti savo gyvenimą įmanoma tik pranokstant save, „Aš – Tu“ santykis patiriamas tik suvokiant savo atskirumą, laisvė išgyvenama tik sutinkant su ribojimais, atsakingu tampama suvokiant savo egzistencinę kalbę.

LITERATŪRA

1. Boss M. *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. New York: Jasow Aronson, 1979.
2. Brice S. W. *A Dialogue Between Buber's Existential Relation Theory and Object Relation Theory* // *Psychiatry*. 1984, vol. 47, no 2.
3. Buber M. *Dialogo principas: Aš ir Tu*. Vilnius: Amžius, 1998.
4. Butcher P. *Existential – behavior Therapy: a Possible Paradigm?* // *British Journal of Medical Psychology*. 1984, vol. 57, p. 65–74.
5. Chal S., Lindsey G. *Teorii ličnosti*. Moskva: KSP, 1997.
6. Chotlos J. W., and Goldstein G. *The Alcoholic* // *Review of Existential Psychology and Psychiatry*. 1966, 6 (1).
7. Van Deurzen-Smith E. *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge, 1997.
8. Van Deurzen-Smith E. *Existential Counseling in Practice*. London: Sage, 1988.
9. Frankl V. E. *Čelovek v poiskach smysla*. Moskva: Progres, 1990.

Akivaizdu, kad su šiais būties paradoksausu siduriantis alkoholikas išgyvena aštrią dilemą ir negali išvengti jos sprendimo. Netgi jo atsakymas rinktis greičiau reiškia jo negatyvų pasirinkimą, stiprinantį „būties užmarštį“, beprasmybės jausmą, vienišumą, priklausomybę, neurotinę kalbę. Tai dar labiau gilina ligą, gundo toliau svaigintis. Priešingai, kiekvienas alkoholio pozityvus pasirinkimas (skatinantis ieškoti prasmės, išgyventi būties pilnatvę, siekti artimų santykių, patirti laisvę ir atsakomybę) padeda susitaikyti su savo liga ir, žinoma, sveikti.

Taip pat nagrinėjant alkoholio egzistencinę dilemą, tampa aišku, kad pats alkoholio vartojimas nėra svarbiausias priklausomybės veiksnys, bet tik tam tikrą alkoholio pasirinkimą rodantis elgesys, jo neišspręstų prieštaravimų išraiška. Į tai verta atsižvelgti tiek tiriant alkoholizmo etiologiją, tiek rūpinantis alkoholikų sveikimu.

10. Heidegger H. *Bytije i vremena*. Moskva: Ad Marginum, 1997.
11. Van Kaam A. *Addiction and Existence* // *Review of Existential Psychology and Psychiatry*. 1968, 8 (1).
12. Kempinski A. *Egzistencialnaja psichiatra*. Moskva: Soveršenstvo, 1998.
13. Kierkegaard S. *Liga mirčiai*. Vilnius: Aidai, 1997.
14. Laing R. D. *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness*. New York: Pelican, 1960.
15. May R., Angel E., Ellenberger H. F. (Eds.). *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*. New York: Simon and Schuster, 1998.
16. May R. *Psychology and Human Dilemma*. New York: D. van Nostrand, 1967.
17. Nakken C. *The Addictive Personality*. Haselden, 1988.
18. Plužek Z. *Pastroracinė psichologija*. Vilnius: Amžius, 1996.
19. Tillich P. *Izbranoje*. Moskva: Jurist, 1995.
20. Yalom Y. D. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

ALCOHOLISM AND GOING THROUGH THE EXISTENTIAL DILEMMA

Giedrius Markevičius

Summary

This work is based on the paradigm of existential psychology. It is stated that dependence on alcohol is person's endeavour to decrease the existential suffering. This is analysed by taking into consideration the main life choices.

The work absorbs in a world of alcoholics' experience and it aims at revelation of their existential dilemmas, gravities and contradictions in a face of human experiences like the end of life, the question of meaning of life, the existential loneliness, the freedom of making the choice, the existential guilt and anxiety.

The analysis shows that the experiences described are very paradoxical. The wholeness of being is experienced only through taking into consideration the end of existence. It is possible to give a meaning to the life only by transcending one's self. The relation between „I-You“ is experienced just after grasping one's separatedness and the freedom is experienced just after accepting the limits. The person becomes responsible when he (she) realizes his (her) existential guilt and anxiety.

It is obvious that alcoholic who confronts these paradoxies of being lives through sharp dilemmas and can't escape from solving them. Even alcoholic's refusal to choose in the nearest future means his negative choice, that strengthens „existential forgetfulness“, the feeling of meaninglessness, loneliness, dependence and neurotic guilt. It deepens significantly the illness and it tempts to grow intoxicated further. At the opposite, every positive choice of alcoholic encourages him to search for the meaning of life, to experience the wholeness of being, to seek for the close relations, to experience the freedom and responsibility. It helps to accept one's illness and to get over, for sure. The investigation of existential dilemmas of alcoholics shows evidently that the use of alcohol is not the most important factor of dependence, but the outcome-behavior of his certain choices and the expression of the unsolved contradictions. It would be valuable to take into consideration this fact in the research of the ethiology of alcoholism and in the health promotion of alcoholics.

Įteikta 2000 10 19