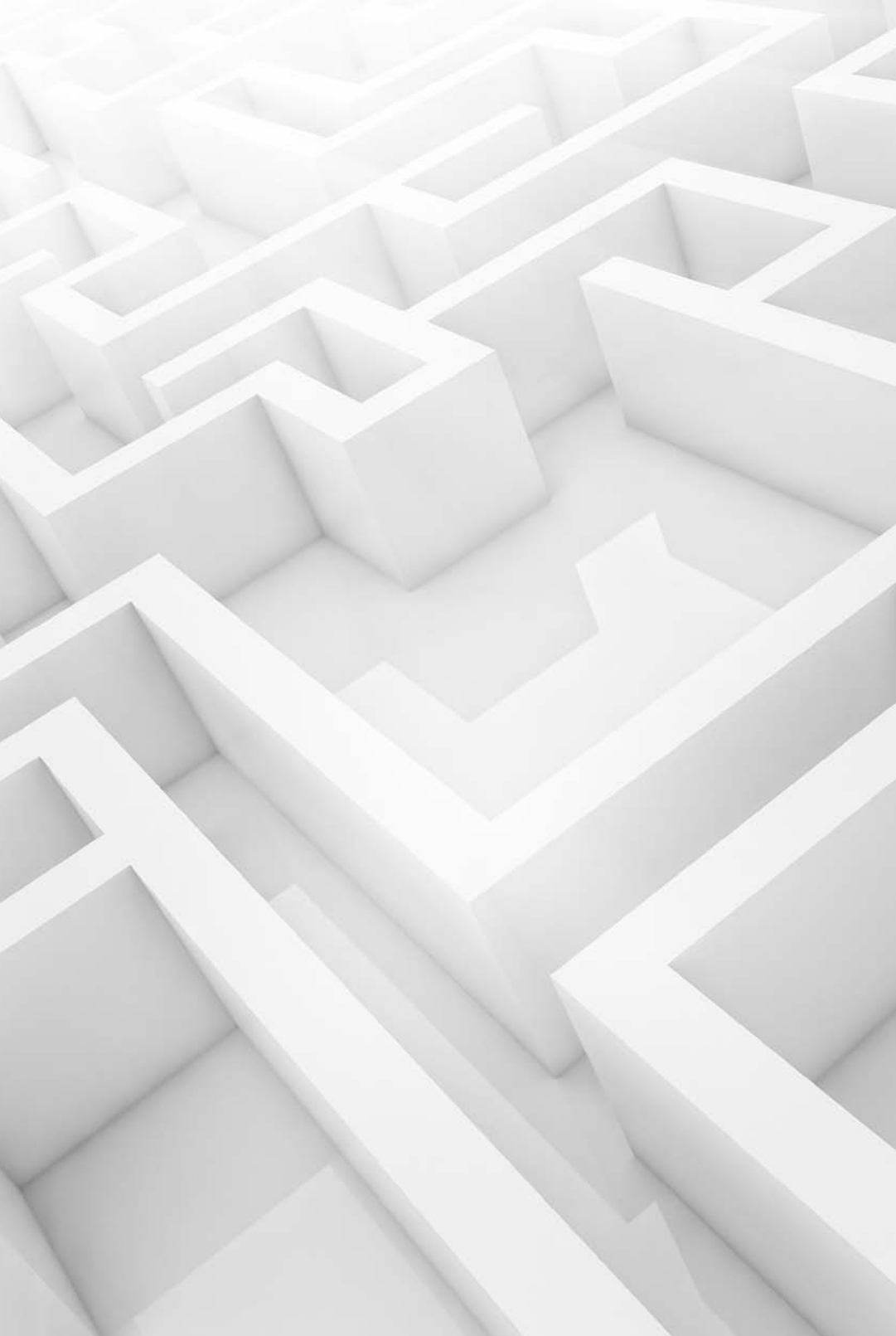


Turinys

9	Kodėl rašau	123	Naujametis
13	Šnekėti ir nusišnekėti	127	Pati kalta
17	Kovinis mamos pudelis	136	Galimybės
31	Ieškotoja Simona	139	Išmokti gyventi
37	(Nelabai) adekvati reakcija	158	Švanceriai
41	Motery ir vyrų grupė	161	Pasirinkimai
49	Laimingos santuokos paslaptys	165	Nes visi man pavydi
53	Bet jis mane tikrai myli	173	Autoritetai
61	Kas yra meilė?	177	Ramybės įsikūnijimas
65	Drąsa ar labiau baimė?	181	Ap(si)ribojimai
73	Baimė	185	Pasisiūti save tarsi lėlę
75	Visi TAI žino	190	Dar viena (ne)adekvati reakcija
83	Jūrų ežys	193	Aš esu Juta
90	Vienatvė	199	Spyris
93	Išlošti gyvenimą	203	Emocijų paleidimas
111	Kiek galima?!	209	Ir dykumoje galima rasti kirminų
115	Priimti savo šešėlį		



Kodėl rašau

Labai dažnai savo klientams sakau, kad norėčiau, jog jie išgirstų tiek istorijų, kiek aš išgirstu. Tuomet jie suprastų, kad tai, kas vyksta jų gyvenimuose, nėra taip nenormalu ir baisu, kaip jiems atrodo. Gerąją prasme. Todėl vis dedu tas istorijas į knygas. Kad žmonės išgirstų. Ir nustotų kaltinti save. Kad nebesijaustų atriboti. Kažkokie netikę. Ne tokie. Nes, kad ir kaip būtų banalu, istorijos kartojasi. Detalės skiriasi, bet esmė dažnai būna ta pati. Kiek vienišų, paliktų žmonių verkia, kad niekas į juos nežiūrės. Ir vyrų, ir moterų. Ir kad nebėra normalių. Visi tik tinderiniai šminderiniai. Nors imk ir suvesk. Vėliau papasakosiu istoriją, kaip bandžiau tai padaryti.

Bet rašau ir dar dėl vienos priežasties. Štai parašiusi paskutinę istoriją (tai pirma šios knygos istorija) turėjau sau skirti keletą dienų. Kad atsigaučiau. Klausant jos gyvai nebuvo taip sunku. Bet klausant trečią kartą ir bandant tinkamai sudėlioti žodžius, pasidarė kažkaip sunku. Kuo toliau, tuo sunkiau. Ir pagalvojau – kurių galų aš čia rašau. Save kankinu. Ir tada atėjo žmogus su nauja istorija. Ir supratau kodėl. Jei bent vienas, gerai – bent dešimt žmonių

paskaitę mano knygas suvaldys beišsiliejančią pykčio bangą. Jei kažkas atsikims vienu buteliu mažiau alaus arba susimąstys, ar tikrai nori tos vyno taurės. Jei kažkas pasijaus saugesnis, nes ne vienas toks. Jei kažkas dažniau apkabins savo vaiką. O kažkas gal nuoširdžiai apkabins pirmą kartą. Vaiką. Mamą. Tėvą. Jei taip nutiks, knygos misija bus išpildyta. Po pirmosios knygos viena skaitytoja prisipažino, kad nėra turėjusi *tokio* pokalbio su mama ir, matyt, jo nebūtų buvę, jei ne ši knyga. Tokie atsiliepimai – lyg balzamas širdžiai. Kita klientė man dar kitaip atvėrė akis. Pas mane ateina žmonės, vienaip ar kitaip išgyvenę skausmą. Jie jau užaugo, tai jau baigėsi. Man tereikia padėti jiems sušluoti pelenus, likusius po gaisro. O štai yra darbų, kur gaisras liepsnoja esamuoju metu. Kur atveža prievartautus, degintus, muštus, nors šitas žodis per silpnas nusakyti, kas tiems vaikams buvo daroma. Ir kažkam reikia tą gaisrą kuo saugiau užgesinti dabar. Kaip taip nuskriaustam vaikui gali pasakyti, kad viskas bus gerai. Nes gerai nėra. Ir klausimas, ar bus. Kada? Taip, taip, yra karma ir taip toliau. Žinau. Priimu. Bet esamąją akimirką skausmo tai nesumažina. O kaip to skausmo neparsinešti namo? Pas savo vaikus. Atradau tik vieną atsakymą. Per Dievą. Per tikėjimą į Jį. Ir didesniu planu, kuris man kol kas nematomas ir nesuvokiamas. Tos istorijos, tie esamojo ir būtojo laiko įvykiai negali tekėti į mus. Turime išmokti juos leisti per save. Kaip vėjas pučia pro atvirą langą. Įeina ir išeina. Kai man tai pavyksta, tada žinau, aiškiai žinau, kad viskas bus taip, kaip turi būti. Gerai.

Dažnai žmonės sako, kad neturi savivertės. Arba nepasitiki savimi. O aš manau, kad visiems mums duotas didelis ir stiprus pasitikėjimas savimi. Tik kažkas kažkada jį apdrėbė storu sluoksniu šiukšlių. Gal net ne vienas žmogus. Ir gal net ne vaikystėje. Bėgant laikui tas pasitikėjimas apsinešė bjauriomis nepasitikėjimo,

kaltės, gėdos, pykčio šiukšlėmis. Pasislėpė po jomis. Ir psichoterapijame, arba darbo su savimi, procese mums reikia tas šiukšles vieną po kitos nurinkti. Kitaip sakant, atkasti tą prigimtine savi-vertę. Prigimtine, mums visiems duotą galią. Atrasti ją. Prisiminti. Ir pradėti ja naudotis.

Tam, kad mylėtume kitus, pirmiausia reikia pamilti save. Kaip tai padaryti, kai tave daužė kaip kriaušę? Kaip rasti drąsos mylėti, kai viskas, ką gavai iš tėvų, buvo ašaros?

– *Normalūs tie mano santykiai su mama. Nemušo ji manęs taip, kaip jūs čia įsivaizduojat. Palyginus su tėvu, išvis paglostymai.*

– *O jei jūsų žmona taip vaikus glostytų?*

– *Užmuščiau, blet, vietoj.*

Per savo vaikus mes galime realiai suprasti, kokio dydžio skriauda buvo patiems padaryta. Ir nieko keisto, kad po tokių patirčių žmogus išjungia visas savo emocijas ir vadovaujasi griežtai vien logika. Nes leidus sau jausti, pirmiausia išlenda skausmas. Ir pyktis. Pyktis, kuris labiausiai taškosi ant artimųjų. Visomis formomis.

Va čia prasideda psichoterapijos grožis. Ir kančia.

Labai noriu, kad ši knyga būtų šviesi. Kad skelbtų žinią, jog viskas, kas buvo, jau buvo. Ir kai atrodo, kad nėra išeities, visada yra bent trys jos variantai. Ir labai labai noriu, kad žmonės suvoktų, jog nėra beprasmių patirčių. Viskas, kas mums duota, turi prasmę. Gal mes jos nematome. Gal niekada ir nepamatysime, bet tai nereiškia, kad prasmės nėra. Kaip saulė. Ne visada mes ją matome. Bet ji visada yra. Prasmė. Ir meilė.

Beje, veidoskaitos įžvalgų neberašau sąmoningai. Mat sulaukiau nemažai klausimų: „O ką sako mano veidas?“ Nesu „kieta“ (ir net arti to) veidoskaitos srityje. Tuo klausimu, kai jau prireikia,

man padeda Žydrūnas Sadauskas. Todėl nenorėdama klaidinti apsimesiu, kad išvis nežinau, kas ta veidoskaita.

Visos istorijos tikros. Visi veikėjai žino, kad yra šioje knygoje. Jie, kaip ir aš, nori savo istorija įkvėpti, palaikyti ir pastiprinti kitus. Žemai lenkiuosi jiems už tai.

Šnekėti ir nusišnekėti

Savaitgalį buvau seminare su daug nepažįstamų žmonių. Paprastai aplinkinius supažindinu su savo plaukų situacija, kad nepatirtų streso, nepradėtų reikšti užuojautos ir panašiai, o ir man pačiai tampa kažkaip drąsiau. Nes kaskart įėjus į nepažįstamų žmonių pilną patalpą kažkokia mano dalis susigūžia, svarstydama, ar būsiu priimta. Girdžiu ją, priimu, bet vadovauja ne ji. Aš įžengiu tvirtu žingsniu ir plačiai šypsodamasi. Dirbdama psicho... srityje suprantu, kad tai normalu, bet ne visada lengva.

Taigi, savaitgalį susipažinau su daug naujų žmonių. Ir štai grįžusi namo matau, kad vienas naujas pažįstamas perbėgo per mano feisbuko profilį ir net vieną įrašą „palaikino“. Net pačiai pasidarė įdomu kurį. Tai buvo įrašas apie mano alopecijos kelią. Su datomis ir nuotraukomis. Stiprus įrašas. Man pačiai. Jau kuris laikas man iškyla klausimas, kaip paleisti norą vėl turėti plaukus. Nes žinau: jei noriu, kad jie ataugtų, reikia paleisti norą, kad jie ataugtų. Kaip? Ir štai skaitydama tą seną įrašą pamatau nuotrauką, kurioje aš su peruku. Žmonės sakė, kad gerai atrodau. Kad kaip tikri plaukai. Bet dabar ten matau tik moterį užgesusiomis akimis.

Net išsigąstu. Atsimenu, tada visai sau patikau. Kokias dvi dienas. Bet tik dabar aiškiai suvokiu, kodėl tokia ir taip būti nenorėjau. Tik dabar suprantu, kad buvau pastatyta sankryžoje. Kur galėjau rinktis būti / atrodyti / gyventi kaip visi. Man tai yra ramiai, neišsišokant, taip „išlaikytai“. Bet tai absoliučiai ne apie mane. Arba, tiksliau, tada tampa labai susikausčiusi. Ir išvis nebesugebu suregzti padoringos minties. Aš noriu šviesti. Ir nušviesti kelią kitiems. Tam reikia dėmesio. Aš juo įkvepiu. Save. O paskui ir kitus. Taigi, pasirinkau kitą kelią. Kur daug šneku ir kartais nusišneku. Kur šviečiu ir kartais nusišviečiu į lankas. Nes nepridirba nesąmonių tik tie, kurie nieko nedaro. Ir žiūrėdama senas nuotraukas jaučiu, kaip kažkas viduje pasileidžia. Ir tebūnie. Kad visi rastume savo kelius.

Kovinis mamos pudelis

Kristina mano knygą atsitiktinai rado viešėdama pas tėvus namuose. Tėvai, įtakingi, visuomenėje žinomi žmonės, gauna daug dovanų, suvenyrų ir panašiai. Tarp tų dovanų atsidūrė ir mano knyga. Aišku, jie jos neskaitė. O Kristina jau senokai bando ištrūkti iš toksiško santykio su mama, todėl godžiai prarijo tą knygą ir susisiekė su manimi. Moteris, pati sukūrusi ir valdanti tarptautinį milijoninį verslą, jaučiasi kaip mamos kovinis pudelis. Nepadeda nei mokslų daktarės vardas, nei šimtas vienas psichologinis seminaras. Keikiasi kaip kaimo vežikas. Sportuoja kaip olimpinėms žaidynėms besiruošiantis sportininkas. Ir tai gerai. Taip bent kažkiek pykčio išleidžia iš kūno. Nes ji savyje sukaupusi tiek pykčio, kad, jeigu gebėtų jį transformuoti į kūrybinę energiją, galėtų su Elonu į Mėnulį skraidyti. Geria raminauosius, kurių nekenčia. Bet, kai jų negeria, alpsta. Kūnas nepakelia tokių emocinių ir fizinų apkrovų. Su manimi bendrauja atvirai ir betarpiškai. Kai kas pasakytų – stačiokiškai. Iš karto nustatė ribas, tai yra, kad tujinamės, jokių „jūs, gerbiamoji Rasa ar Kristina“. Man tinka.

Problema, iš kurios išplaukia visos kitos, – santykis su mama. Visą gyvenimą Kristinos tarsi nebuvo. Tiksliau, ji buvo kaip mamos tęsinys. Verta paminėti, kad ji gyvena užsienyje, viloje ant vandėno kranto. Bet po mamos skambučių Kristinai kartais prireikia valios pastangų nebėgti į tą vandenyną skandintis iš pykčio ir nevilties. Iš mamos nuolat girdi, koks blogas yra jos tėvas. Kaip ji tuoj tuoj nusižudys. Kaip tas parazitas ją stūmė, mušė ir koneveikė. Iš tikrųjų namuose dažniausiai tik koliojama. Tėvas bando laikytis atstumo, antraip tikrai pakeltų ranką. Mama dukrai skundžiasi, kaip sūnus perėjo į tėvo pusę ir ją išdavė. Kaip ji vargsta tvarkydama namus. Kaip negali sau nieko leisti. Kaip prastai jaučiasi. Kaip jos niekas nesupranta. Kaip ji niekam nerūpi, nes visi rūpinasi tik savimi. Nors ji gyvenimą atidavė vaikams. Kristina klauso, klauso, klauso. Kad ir ką sakytų – niekas neveikia. „Lengva tau kalbėti, kai viskas ant lėkštutės buvo padėta“, – išgirsta priekaištą. Po šių žodžių Kristina jau nutraukia pokalbį ir atsisveikina. Yra ir kitas pokalbių scenarijus: „Tėvas gyvulys, skambink tėvui, nes nebeišversiu.“ Ir Kristina skambina. Aiškinasi. Aiškina tėvui, kaip elgtis ir kaip nesielti. Supranta jį, nes žino, kaip motina geba išvesti iš pusiausvyros. Dažniausiai tokie aiškinimaisi baigiasi tuo, kad tėvas pasiunčia tolyn ir ją. Mama apipila pretenzijomis, kad dukra nieko nesugeba, o ji niekam negali pasiguosti, nes niekam iš tiesų ir nerūpi.

Ir Kristina turi lyg niekur nieko grįžti į savo darbus ir šeimą. Vyras – ramus, inteligentiškas, gana atsiribojęs žmogus. Du paaugliai sūnūs. Protingi jaunuoliai. Bet Kristiną graužia baidė ir kaltė ir dėl jų. Mat vis norėdama įrodyti savo vertę mamai užsikasa darbe. Natūralu, kad vaikams dėmesio tenka labai mažai. Beje, nepaisant šeimos socialinės, finansinės padėties, namuose nėra nė vieno pagalbininko – viską daro patys. Vaikai, žinoma, nepersistengia.

Tad Kristina, nusisegusi deimantais inkrustuotą roleksą, šveičia tualetus, lipdo kotletus ir valo langus. Aišku, nervinasi, nes kontraktai, finansinės ataskaitos ir kiti darbo reikalai tuo metu guli netvarkomi, o nuosavas verslas niekada nemiega. Ir dar toookio dydžio. „Kaip ilsiesi“, – klausiu. „Tai va, taip ir ilsiuosi – su skuduru rankose“, – atsako. Galėtume sakyti, o kas trukdo pasisamdyti namų tvarkytoją. Bandė. Ir iš mamos išgirdo, kad be reikalo leidžia jos (!) uždirbtus pinigus. Kad neišmoko taupyti. Kaip ji sunkiai vertėsi, kad tik dukra bent šiokius tokius mokslus baigtų, o dabar va – net namų pati nebeišsivalanti. Ir sklaidosi pinigais. Ir apskritai, argi gali svetima boba išvalyti namus geriau nei ji pati. Negali. Tada ir Kristina pradėjo matyti, kad taip gerai neišvalo. Kodėl nepasisamdo daugiau darbuotojų darbe? Tas pats. Viską reikia sužiūrėti pačiai. Nes kas geriau padarys, jei ne pati? Darbuotojų yra. Ir daug. Bet visi galai Kristinos rankose. Visi pagrindiniai sprendimai jos. Nes niekuo negalima pasitikėti.



Čia išlenda kita narcisistinės mamos kategorija. Visi dukters pasiekimai yra jos. Nes, jeigu ne mama, tai dukra prie konteinerio stovėtų. Dukra tapusi jos tėsiniu. Ji negali turėti savo gyvenimo. Koks ten tas jos gyvenimas. Pamanykit... Visos mes dirbome ir vaikus auginame. Tik nereikia verkšlenti. Va ji tai vaikams atidavė ir padarė viską. Ir štai sūnus jau išdavė. Jeigu dar ir dukra išduos, tai ji numirs iš sielvarto. Nei sūnus ją išdavė, nei ką. Tiesiog atsitraukė. Nesėda į jos kaltinimų ir skundų karuseles. Bet jis nedėkingas. Koks jis nedėkingas. O dukra, kuriai iš esmės labiau reikia mamos, bando įtikti. Nušviesti jos gyvenimą. Bet tai neįmanoma. Nes niekada – NIEKADA – narcisistinei mamai nebus gana.

Dukra visada jai liks skolinga už viską. Net už tai, ką pati pasiekė. Nes be mamos-aukos to nebūtų. Šios kategorijos žmonės visai neturi empatijos. Jie visiškai negeba užjausti. Puikiai moka manipuliuoti. Ir greičiau leisis sukapojami į gabalus klykdami: „Kokie visi nedėkingi“, nei prisipažins manipuliavę. Jeigu bent sykį nepasielgsi, kaip sako ji, laukia bausmė. Tyla arba kas nors šlykštaus. Koks nors komentaras. Ištrauks ir tėkš kokią sunkią situaciją, kurią dukra papasakojo norėdama palaikymo. Arba džiaugsmingą. Maždaug – „tau tik linksmybės terūpi“.

Iš tiesų narcisistinė mama nemoka mylėti savo vaikų. Ji visada, visada turi būti dėmesio centre. Jei dukra ką nors pasiekė, gavo prizą, laimėjo „Oskarą“ ar nusipirko roleksą, tokia mama pasakys, kad viskas čia šūdas. Bet va, kai jinai dar sovietiniais laikais važiavo kur nors į kalabybiškes ir iš po stalo nusipirko auksu purkštą žiedą su sintetiniu rubinu, tai buvo pasiekimas. Va čia tai pasiekimas. Tą žiedą nešioja ir dabar. Čia tai kokybė. Ir jos pačios. Ir žiedo. „Nu tik biški auksas nusitrynė. Bet rubinas kaip naujas.“

Kristina sako niekada tėvų neprašiusi pinigų. Kai buvo bebai-gianti mokslus Amerikoje, kur studijuodama dirbo, sako, kartais gyvendavusi iš dvidešimties dolerių per savaitę. Kai augino vaikus, rašė disertaciją ir dirbo visu etatu, neturėjo nei auklės, nei namų tvarkytojos, nei jokios kitos pagalbininkės. Bet vis tiek nuolat jaučiasi kalta, nes mama jai viską atidavė. Iki visko atidavimo ten toli gražu. Tėvai gyvena tikrai daug geriau nei vidutinis lietuvis. Turi nekilnojamojo turto, tad skurdas jiems negresia.