

# matomas

☞☞☞

Herojaus

☞☞☞

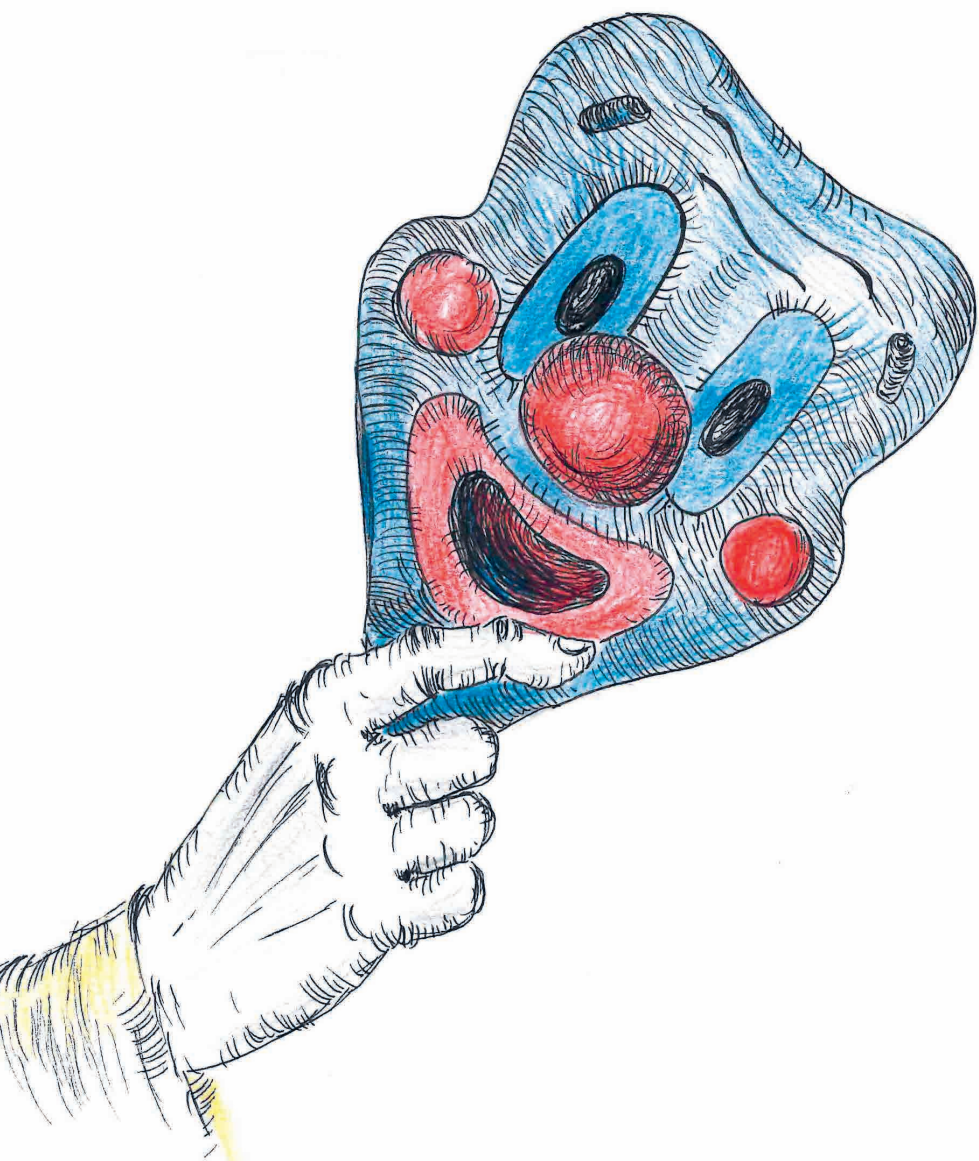
☞

istorijos

Donaldas  
Duškinas







Donaldas Duškinas

# BIJAU BŪTI matomas

11-os dialogų Herojaus kelionė  
ir jo draugų istorijos

Illustravo Žaneta Smailienė



VILNIUS, 2025

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

© Donaldas Duškinas, 2025  
© Iliustracijos, Žaneta Smailienė, 2025  
© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2025  
© Leidykla VAGA, 2025

ISBN 978-5-415-02834-4

## *Solve et Coagula...*

*Tai – viduramžių alchemijos principas.*

*Pagal šį principą medžiaga turi būti suskaidyta,  
kad iš jos būtų galima sukurti ką nors naujo...*



# Turiny

Prologas / 9

I dialogas. **Nuogas prieš visus** / 11

II dialogas. **Auksinė žuvelė** / 20

III dialogas. **Mano tėtis – herojus** / 26

IV dialogas. **Tas išsigandęs, išsigandęs berniukas** / 34

V dialogas. **Mąstytojas ties atominio sprogimo riba** / 42

VI dialogas. **Sėdėti parke ant suoliuko** / 54

## Draugų istorijos

**Noras vaidinti buvo didesnis už baimę** / 68

GABIJA JARAMINAITĖ, AKTORĖ

**Jei viskas aplink keičiasi, kodėl nesikeiti tu?..** / 72

LAURYNAS BOGUŠEVIČIUS, VERSLININKAS INOVATORIUS

**Drąsa gyventi savo gyvenimą, o ne tokį,  
kocio iš tavęs tikisi kiti** / 76

NEDA MALŪNAVIČIŪTĖ, DŽIAZO DAINININKĖ BEI FLEITININKĖ



*Suvokti, kur yra gyvenimas, o kur tik žaidimas* / 81

JONAS LIORANČAS, EVANGELIKŲ LIUTERONŲ KUNIGAS,  
JUODKRANTĖS IR NIDOS PARAPIJŲ KLEBONAS

*Būti savimi yra sunku* / 87

VITA AKSTINAITĖ, ISM VADYBOS IR EKONOMIKOS  
UNIVERSITETO PROREKTORĖ, PROFESORĖ

*VII dialogas. Aš – tavo veidrodis* / 93

*VIII dialogas. Tetulė Mirtis* / 106

*IX dialogas. Tai kas gi tu esi?..* / 117

*X dialogas. Esu tik todėl, kad esi tu* / 123

*XI dialogas. Finalinis* / 131

*Epilogas* / 132

*Post scriptum* / 135

*Šaltiniai* / 137

## Prologas

Pasak profesoriaus Josepho Campbello, kiekvienas esame savo gyvenimo istorijos Herojus.

Kiekvienas turime svajonių (nors kartais net ir patys to nežinome), siekiame savo tikslų (dažnai patys to net nenujausdami) ir savame Kelyje sutinkame pabaisų, kurios sukelia vidinių audrų, numuša vidinį kompasą, įneša labai daug sumaišties ir paskatina dvejonės: „O gal viso šito ir nereikia, gal aš jau nieko nebenoriu...“

Tuomet ieškome pagalbininko – Žibintininko, kuris padėtų nugalėti Pabaisą ir parodytų, nušviestų Kelią...

Taip ir mūsų istorijoje susitinka Herojus ir Žibintininkas.

Ši istorija – tai gyvenimiškas 11 dialogų ir draugų papasakotų istorijų veiksmas su prologu ir epilogu.

Ši knyga – tai dirbtinio intelekto, feisbuko, instagramo ir kitų gyvenimus fragmentuojančių portalų epochos žmogaus istorija.

Ko gero – daugelio mūsų istorija...

Dėkingas savo klientams, draugams ir... sau už leidimą pasidalinti šioje knygoje aprašytais istorijomis.



*I dialogas*

## **Nuogas prieš visus**

**HEROJUS:** Na ir kiek tokių pokalbių mums reikės?

**ŽIBINTININKAS:** Tarkimės dėl 10. Ir palikime dar vieną atsargai. Po 10 tu pats nuspręsi, ar bus reikalingas tas 11 susitikimas. Sutarta?

**HEROJUS:** Bandom.

**ŽIBINTININKAS:** Gerai. Pradėk...

**HEROJUS:** Nuo ko man pradėti?

**ŽIBINTININKAS:** Pradėk nuo pradžių.

**HEROJUS:** Kartą gyvenau aš... (*Teatrališkai šypsosi*).

**ŽIBINTININKAS:** Pradėk nuo pirmo prisiminimo, kuris išskyla.

**HEROJUS:** Man maždaug 6–7 metai. Vaikų darželis. Paskutiniai metai prieš mokyklą. Paruošiamųjų grupė. Buvo darželyje toks dalykas kaip pietų miegas. Nekenčiau jo. Tikrai nuoširdžiai nekenčiau. Nesuprasdavau, kodėl turime iš gyvenimo išmesti dvi valandas, per kurias galima tiek daug

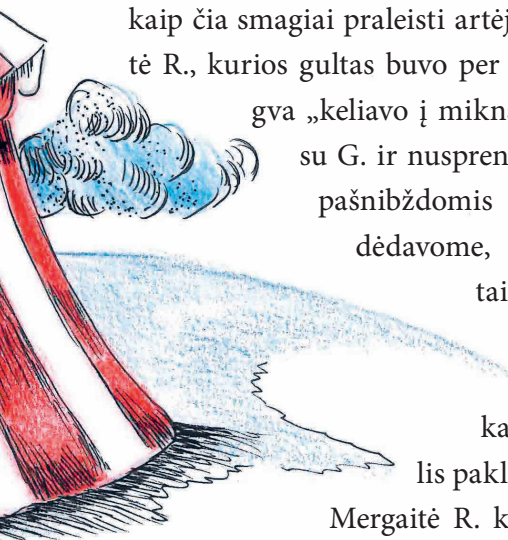


smagių dalykų nuveikti... Aišku, tik pradėjęs eiti į mokyklą, jau pirmą savaitę supratau, koks gėris buvo tas pietų miegas, bet tada, darželyje... vien tik pasipiktinimas neteisingu pasauliu. Iš kitos pusės, tai buvo puiki galimybė mokytis apsimesti, būti tokiam kaip visi, o tuo metu bandyti gyventi savo gyvenimą...

Žodžiu, eilinė diena, eilinis pietų miegas. Mes būdavome guldomi tokiose iš sienų išvažiuojančiose dviaukštėse lovose (tuo metu tai buvo absoliutus modernas). Mano gultas buvo antrame aukšte, šalia lango (su tokia šlykščia geltona užuo-



laida), šalia – mergaitės R. gultas, o už jo – mano geriausio draugo G. gultas. G., kaip ir aš, būdavo linkęs maištauti, kai kalba pasisukdavo apie pietų miegą. Žodžiu, tą eilinę dieną (kuri man padarė didžiulį poveikį, nes, ko gero, eilinių dienų nebūna...) mes tikrai nesiruošėme miegoti, o galvojome, kaip čia smagiai praleisti artėjančias dvi valandas. Mergaitė R., kurios gultas buvo per vidurį, priešingai, jau palengva „keliavo į miknaičių dvarą“. Susimirksėjome su G. ir nusprendėme neleisti jai užmigti: tai pašnibždomis jai kažką juokingo pakuždėdavome, tai apklotą nutempdavome, tai kojomis švelniai pastumdydavome. Kvaila? Ko gero, taip. Bet juk mes buvome vaikai... Tie, kuriems visas pasaulis paklūsta.



Mergaitė R. kantriai kentė mūsų išdaigas: tai pasimuistydavo, tai galvą apklotu užsiklodavo, tai pašnibždomis prašė atstoti. Juk labai svarbu – visas šis procesas vyko paslapčia, slepiantis nuo budrios auklėtojos akies. Na, bet visuomet ir didžiausia kantrybė baigiasi... Taip nutiko ir tą kartą. Mergaitė R. atsisėdo savo lovoje ir garsiai auklėtojai I. pasiskundė, kad jai neleidžiama miegoti. O čia dar ir ašaros jos akyse pasirodė...

To užteko, kad auklėtojos I. galvoje tuojau pat subręstų galingas keršto planas. Ji pribėgo prie mūsų lovų, jėga ištempė mane su G. iš mūsų gultų ir atvedė į grupės vidurį. Be abejo, visą šį procesą lydėjo skardus jos balsas ir visa mū-

sų grupė (apie 30 vaikų) buvo pažadinta. Visi, susėdę savo lovose, su nekantrumu laukė, kas gi bus toliau.

Auklėtoja I. visiems garsiai pareiškė, kad „šitie du, – aš ir G., – šitie du, kurie dabar stovi grupės viduryje, – svarbu paminėti, kad lovos buvo abiejose grupės patalpos pusėse, tad mes tikrai buvome pačiame centre, apsupti „žiūrovų“, o juk stovėjome vienais apatiniais, – tad štai šitie du...“ yra baisūs nusikaltėliai ir dabar atėjo atpildo valanda... Ji kreipėsi į mergaitę R. ir išdidžiai pasiūlė jai nubausti mus, visų akivaizdoje numaunant mums kelnes... Mergaitė R. – kokia tu supratinga ir nuostabi, kad atsisakei vykdyti šią baisią egzekuciją. Dėkingas tau už tai iki šiol.

Bet... visada atsiranda entuziastų. Čia į baudėjas pasisiūlė tokia kita mergaitė D. Auklėtoja I. labai pagyrė mergaitę D. už tokią pavyzdinę iniciatyvą ir pakvietė ją į vidurį. O tada viskas vyko labai greitai. Vienas du – profesionalūs budelio judesiai – ir mes su G. jau stovime nuogi patalpos viduryje, o iš abiejų pusių skamba, ko gero, pats garsiausias, kiek įmanoma, juokas ir (iki šiol matau tą vaizdą) visų mūsų grupės vaikų rodomieji pirštai nukreipti į mus. Juokas ir rodomieji pirštai... Rodomieji pirštai ir tas skardus, skardus juokas... „Jūs centre – nuogi. Gėda, gėda, gėda...“

Tikrai nepamenu, kiek visa tai truko, tik, ko gero, tuomet man atrodė, kad tai trunka amžinai. Nežinau, kaip iš šalies atrodžiau aš, tik gerai pamenu, kad kai žiūrėjau į savo draugą G., jis tikrai neatrodė kaip 6–7 metų vaikas (kaip keista, pats būdamas tokio amžiaus tą puikiai suvokiau). Jis atrodė kaip varganas senukas, stovintis sustingęs, o veide nebu-

vo jokių gyvybės požymių. Ir taip palengva palengva, tarsi tirpstantys ledai karštą vasaros dieną, mano draugas lėtai smego žemyn...

Aš nepamenu, kada ir kaip visa tai baigėsi. Tik viena įsiskusi mintis: „Štai taip mane nubaudė už tai, kad buvau savimi...“

**ŽIBINTININKAS:** Kaip šis prisiminimas veikia tave čia ir dabar?

**HEROJUS:** Ko gero, ir toliau bijau būti savimi... Juk paprasčiau būti „atitinkančiam normas“. Ir išvis dažnai apima toks jausmas, kad aš bijau būti matomas. Būti matomas kitų ir būti matomas savęs paties. Bijau savo jausmų, užspaudžiau juos. Bijau mylėti save, kitus, gyvenimą... Bijau. O ką pagalvos kiti?.. Kas tai?

**ŽIBINTININKAS:** Ką pagalvos kiti? Tai socialinio nerimo tipas, apimantis nerimą dėl kitų žmonių vertinimo. Dar žinomas kaip skopofobija, arba skoptofobija. Socialinis nerimas pasireiškia socialinėse situacijose, mums patekus į dėmesio centrą. Žmogui gali kilti minčių, kad jis netinkamas, kritikuotinas, kad atrodo keistai, kalba blogai, kad kiti jį pastebi, vertina ir smerkia. Nerimas gali pasireikšti ir fiziškai: paraudimu, padidėjusiu prakaitavimu, mikčiojimu, balso drebjimu, padažnėjusiu kvėpavimu. Esant socialiniam nerimui, žmonės labai bijo šių kūno pojūčių. Tai – kitų žmonių kritikos ir nepriėmimo baimė. Bet visų pirma – tai paties savęs nepriėmimas, baimė gyventi taip, kaip nori, renkantis gyventi taip, kaip iš tavęs tikisi kiti...



**HEROJUS:** Ar galima čia kažką pakeisti?

**ŽIBINTININKAS:** Jeigu tik yra noro – viskas įmanoma.

**HEROJUS:** Kaip?..

**ŽIBINTININKAS:** Legendinis kino aktorius Charlie'is Chaplinas kartą pasakė:

*...Kai pamilau save, supratau, kad liūdesys ir kančia – tai tik signalai, įspėjantys, kad gyvenu prieš savo asmeninę tiesą. Šiandien aš žinau, ką reiškia Būti savimi.*

*Kai pamilau save, supratau, kaip stipriai galima įžeisti kitą, išpildant jo norus netinkamu laiku, kai žmogus tam dar nepasiruošęs. Ir tas žmogus – aš pats. Šiandien aš tai vadinu Savigarba.*

*Kai pamilau save, lioviausi geidęs kito gyvenimo. Ir tada pamačiau, kad dabartinis gyvenimas suteikia man visas galimybes augti. Šiandien aš tai vadinu Branda.*

*Kai pamilau save, supratau, kad, nesvarbu, kaip klostosi aplinkybės, aš visada esu tinkamoje vietoje, tinkamu laiku ir viskas vyksta pačiu tinkamiausiu momentu. Aš galiu būti ramus visada. Dabar aš tai vadinu Pasitikėjimu savimi.*

*Kai pamilau save, lioviausi vogti savo laiką ir svajoti apie didelius būsimus projektus. Šiandien aš darau tik tai, kas man teikia džiaugsmo ir laimės, kas man patinka ir artima širdžiai. Aš darau tai taip, kaip noriu, savo ritmu. Šiandien aš tai vadinu Paprastumu.*

*Kai pamilau save, išsilaisvinau nuo visko, kas kenkia mano sveikatai, – maisto, žmonių, daiktų, situacijų. Nuo*

---

# Laikas dideliems pokyčiams. Laikas pradėti mokytis pamilti save.

---

*visko, kas tempė mane žemyn ir atitraukė nuo mano asmeninio kelio. Šiandien aš tai vadinu Meile sau pačiam.*

*Kai pamilau save, lioviausi visada būti teisus. Ir būtent tada pradėjau vis mažiau klysti. Šiandien aš supratau, kad tai yra Kuklumas.*

*Kai pamilau save, lioviausi gyventi praeitimi ir rūpintis ateitimi. Šiandien aš gyvenu tik „čia ir dabar“ ir vadinu tai Pasitenkinimu.*

*Kai pamilau save, suvokiau, kad mano protas man gali trukdyti ar net susargdinti mane. Bet kai pavyko suderinti proto ir širdies balsus, jis iš karto tapo mano vertingu sąjungininku. Šiandien šį ryšį aš vadinu Širdies išmintimi.*

*Mums nebereikia bijoti ginčų, konfrontacijos, problemų su pačiais savimi ir kitais žmonėmis. Net ir žvaigždės susiduria, o tuo momentu gimsta nauji pasauliai. Šiandien aš žinau, kad tai yra GYVENIMAS...*

Tad, mielas drauge, jei nori gyventi visavertį gyvenimą, laikas pamilti save iš naujo.

**HEROJUS:** Panašu, kad aš niekad savęs nemylėjau. Juk nuo vaikystės mums kalė į galvą, kad meilė sau – tai egoizmas.

**ŽIBINTININKAS:** Tuomet laikas dideliems pokyčiams. Laikas pradėti mokytis pamilti save.

**HEROJUS:** Hm... Gerai, o nuo ko pradėti?

**ŽIBINTININKAS:** Pradėk nuo šios praktikos.

---

## **1-OJI PRAKTIKA**

Kai pabusi ryte, pirmiausia, prieš visas vandens procedūras, kai esi visiškai autentiškas, nueik prie veidrodžio, pasižiūrėk į save ir pasakyk sau:

„Aš tave myliu. Ką galiu šiandien dėl tavęs padaryti, kad tu būtum laimingas?“

Be abejo, kurį laiką tu negausi jokio atsakymo, nes skeptiškoji tavo asmenybės dalis rodys visišką nepasitikėjimą tuo, kas vyksta. Bet kuo ilgiau tai darysi, tuo glaudesnę ryšį su pačiu savimi sukursi.

Kartok šią praktiką visą mėnesį, du kartus per dieną. Žiūrėk į save, sau į akis veidrodyje ir kartok: „Aš tave myliu. Tikrai, tikrai myliu.“

Leisk kilti savo jausmams, stebėk juos. Ir jei tau sunku tai daryti, atkreipk dėmesį, kad tau sunku žiūrėti sau į akis ir kartoti „Aš tave myliu“. Ir tuomet paklausk savęs, iš kur šis savęs nepriėmimas ir nemeilė sau atsirado?

Prisimink, ką tik gimę kūdikiai nepaprastai myli save, jie yra labai atviri, autentiški, pilni meilės. Jie visiškai laisvi ir tiesiog spinduliuoja šią savo laisvę. Jie prašo, ko nori, jie myli savo kūną: nuo kojų pirštų galiukų iki viršugalvio, nes niekas

jū dar nemokē gēdos ir kaltēs. Jie puikiai žino, kokie nuostabūs ir unikalūs jie yra.

Bet štai staiga kažkas mums pradeda kalbėti apie tai, kad mes nepakankamai geri, kad neatitinkame tam tikrų normų... Ir tuomet žmogus pradeda įvairiausiai būdais save varžyti, slopinti ir t. t., kad tas normas atitiktų ir būtų kitų priimtas. Būdami suaugę, mes skaitome madingus žurnalus, kuriuose nurodoma, kaip turime atrodyti, kiek sverti, kaip rengtis, kuo kvėpintis, kad būtume priimti. Priimti kitų, pamiršdami save.

Laikas grįžti pas save. Du kartus per dieną, bent jau mėnesį, žiūrėk sau į akis veidrodyje ir kartok: „Aš tave myliu. Tikrai, tikrai myliu. Ką galiu šiandien dėl tavęs padaryti, kad tu būtum laimingas?“

---

Tiek šiam kartui...

## BAIMĖ BŪTI MATOMAM

Tai nemeilė sau, nepasitikėjimas savimi, tai – dažnai galvoje skambančios frazės: „...man neduota, aš niekam neįdomus, visi aplinkui tiek daug pasiekę, o aš...“

Tai iš vaikystės atsinešamas įsitikinimas, kad: „...tokie kaip aš – pasauliui neįdomūs, nieko nepasiekia, iš jų jokios naudos...“

Toks žmogus renkasi slėptis, nes: „...jei mane pamatys, aš vėl susi-  
mausiu ir vėl būsiu atstumtas...“ Laikas eina, metai bėga, o gyventi  
baisu...

Gal laikas atrasti drąsos ir pradėti gyventi savo gyvenimą, o ne tokį,  
kokio iš tavęs tikisi kiti?

Rezonuoja? Atpažįstama?

Šios knygos Herojus leidžiasi į pačią sunkiausią pasaulyje kelionę,  
ieškodamas atsakymo į šiuos klausimus.



### DONALDAS DUŠKINAS

retorikos mokytojas

lektorius

knygų autorius

Geštalto terapeutas

režisierius

sąmoningo kvėpavimo mokytojas

