

INGA JUODKŪNĖ

Rytoj vėl

Autobiografinis romanas

patekęs saulei

„Dievas visada
keliauja incognito“
skaitytojams

„Rašytoja lyg Stalkeris veda
skaitytoją per negyvenimo zoną.“

Algirdas Toliatas

KNYGŲ
BURĖS



Rytøj vel paterkis saule

INGA JUODKŪNĖ

Rytoj vėl

Autobiografinis
romanas

patekėis saulė



Vilnius
2023

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

Ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-441-900-3

© Viršelio fotografija, Carlos Caetano, ID: 221780905 /

„Shutterstock“

© Inga Juodkūnė, 2019

© Leidykla „Nieko rimto“, 2023

Pratarmė

Vakar manęs draugas paklausė: „Kokį tu mane pažįsti – labiau liūdną ar labiau laimingą?“

Nežinojau, ką atsakyti. Nedaliju gyvenimo į laimę ir liūdesį. Draugą matau kaip jautrų žmogų, kuris viską išjaučia širdimi. Jis kaip vaikas iš širdies džiaugiasi ir iš širdies liūdi. Savo jausmais ir emocijomis įkvepia ir gąsdina artimuosius. Toks jautrumas yra ir dovana, ir kančia. Todėl nemokėdami, nežinodami, kaip su juo elgtis, mes dažnai uždarome savo jausmus. Tai vyksta automatiškai, kai situacija mums tampa per sunki ir mes negalime jautriai joje išbūti. Todėl ją įvertiname ir suformuojame poziciją. Ji ir uždaro mūsų jautrumą. Lieka tik vertinimas, pozicija, taisyklės ir pastangos visa tai išlaikyti. Bet gyvenimas vis tiek vyksta. Jis vyksta savo neapibrėžtumu.

Sau pasilikau tik vieną vertinimo kriterijų – jautrumą. Bet net šitam vertinimui nepriskiriu teigiamo ar neigiamo atspalvio. Tai yra tiesiog proto matavimas, kuriame atrandu save skirtingose vietose. Aš stebiu save, kai esu užsidaręs nuos-

kaudose, pyktyje, skausme. Stebiu save, kai atsipalaiduoju, paleidžiu, priimu ir išgyvenu kiekvieną virsmo akimirką. Tuo metu manyje atsiranda lyg atskira stebėtojo asmenybė, kuri neįkalina jautrumo žinojimu. Protas kartu su jausmais žaidžia ši nuostabų įvairiaspalvį procesą. Stebėtojas žino, kad viskas kinta, viskas pračina. Jis neįsiskaudina, nes nesusitapatina. Taip išlieka ir jautrumas, ir džiaugsmas, ir tam tikros gyvenimo užduotys. Aš tai pavadinčiau sąmoninga ir jautria pozicija. Bet ją tokią ne visada išlaikau. Nes kartais situacija ar mano santykis su ja būna stipresnis už vidinius resursus. Tada vidus susitraukia ir pereina į gynybą: viskas erzina, provokuoja, skaudina. Ir esant tokios būsenos resursai dar labiau senka. Dažnai gynyba tampa puolimu arba vidine destrukcija. Vyksta destruktivus atsiskyrimas nuo žmonių ir procesų. Ir būna sunku *atsitapatinti*. Tam tikra prasme net neįmanoma. Lyg užburtas ratas, kuriame senka jėgos ir daugėja baimių.

Kiekviena knygos dalis atspindi herojės jautrumą tamsai ir šviesai. Vyksta šių polių dvikova. Dvikova, kurios negali laimėti. Žmones ji išvargina. Jie išmoksta nejausti, nes tik taip pailsi nuo išgyvenimų. Bet Paula neturėjo kur pasitraukti. Ji nesugebėjo *išjungti* jausmų. Tai ir yra didžiausia knygos vertė, verčianti mus tęsti paieškas.

Prie visko galima priprasti. Kita vertus, svarbu sau duoti naujo gyvenimo šansą. Nes tai, kaip jaučiame savo gyvenimą, nėra vienintelė realybė. Juk dažnai ta pati rytinė arbata labai skiriasi. Atrodo net skonis ne toks. Ir dažnai to skonio visai nejaučiame. Taip ir su gyvenimu – kartais įkrisdami į savo pjesę taip ja įtikime, kad nustojame abejoti, kad gali būti kitaip. Labai svarbu leisti sau suabejoti savimi. Leisti sau pamatyti save ir pasaulį nauju kampu. Šioje knygoje yra

daugybė požiūrio kampų. Kiekvienas iš jų gali padėti pradėti naują pjesę. Tačiau ji prasidės tik atsisveikinus su senu personažu. Abejonė yra pirmas žingsnis į transformaciją. Kai apninka abejonė, viduje atsiranda daugiau nežinojimo. Iš nežinojimo gimsta stebėtojas ir tyrinėtojas. Mes lyg vaikai imame iš naujo tyrinėti ir mokytis. Mokytis saugiai atsiverti jautrumui. Mokytis mėgautis neapibrėžtumu.

Visas gyvenimas balansuoja tarp malonumo ir kančios. Tarp laimės ir baimės. Tai kaip šokis su virsmu. Virsmas, kuriam neturi resurso, baugina ir skaudina. Nerdamas į neapibrėžtumą ramus ir pailsėjęs mėgaujuosi procesu. Aš dalyvauju jame per savo kūrybą. Kartu dar labiau prisipildau jėgos ir įkvėpimo. Ir man tampa svarbu suvokti, iš ko susideda šie mano resursai. Kas įvyksta, kai aš nurimęs ir pailsėjęs. Kas įvyksta, kai mėgaujuosi. Kiekviena akimirka tampa ir patyrimu, ir pamoka. Jausmai jaučia, protas mokosi. Knygos herojė Paula patyrė daugybę procesų, kiekvieną situaciją ji visiškai išjautė ir iš kiekvienos išsinešė sau svarbią pamoką. Šios pamokos ir yra gyvenimas. Kiekviena situacija formuoja mūsų santykį su gyvenimu. Tik kai šis procesas būna nesąmoningas, mažai kas priklauso nuo mūsų pačių. Vieniems labiau pasiseka – jie gimsta ir auga mylimi bei saugūs. Todėl išlieka jautrūs ir atviri gyvenimui. Saugūs ir laimingi. Kiti turėjo kitokią patirtį, kuri mokė būti savarankiškiems ir uždariems. Bet tai tik startinė pozicija. Gal ne taip svarbu, kas buvo, svarbu, ką aš jaučiu ir kaip aš elgiuosi šiandien.

Noriu palinkėti šioje knygoje rasti sau trūkstamus atsakymus. Ir kartu likti su abejone ir savo paieškomis. Viskas, ką surašiau, yra mano mintys ir požiūris. Juo irgi ne visada pasitikiu, nes tai tik mano ribotos patirties išvados. Kai grįžtu

į gyvenimo procesus, palieku daug vietos abejonėms. Ir kai mintyse nerandu atspirties taško, dėmesį nukreipiu į kūną, lyg klausdamas, kaip jis dabar jaučiasi. Nes ir baimę, ir džiaugsmą patiriu kūnu. Todėl man jis ir yra pagrindinis mokytojas. Aš mokausi atkreipti į jį dėmesį. Mokausi jausti ir lepinti save. Šis lepinimas sukuria saugumą, saugumas subalansuoja energiją, energija įveikia baimę ir sukuria erdvę džiaugsmui ir kūrybai.

Džiaugsmas ir kūryba, mano manymu, yra Dievo sukurtas mūsų gyvenimo planas. Iš džiaugsmo mes norime dalytis ir kurti. Kūryba ir dalijimasis sukuria meilę. Atsiranda spalvingas santykis su savimi ir gyvenimu, kuris įkrauna resursus ir kviečia į nuotykius kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką. Bet Dievas nedavė šio plano kaip parengtos programos. Jis leido mums patiems būti mokiniais ir kūrėjais. Nes tai ir yra šio nuostabaus plano prasmė.

Olegas Kovrikovas,

ugdomojo vadovavimo lektorius, dvasinis ieškotojas

PIRMA DALIS

LIGA

Septyni mėnesiai iki birželio 8-osios

Valdybos posėdis

Pabundu iš gilaus miego. Staiga suskambus žadintuvui, širdis ima smarkiau plakti, bet kūnas vis dar sustingęs. O sąmonės srautas tingiai bando įjungti minčių variklį. Nekenčiu šio srauto, bet minčių variklio galia turbūt prilygsta kelių šimtų arklių jėgai. Tenka tai priimti. Vangiai sėduosi. Kitas kadras – baigiu valytis dantis. Kur buvau pastarąsias penkias minutes, nesuprantu. Rytiniai ritualai organizmui tokie įprasti, kad kūnas funkcionuoja kaip robotas, o sąmonė dar išsijungusi. Fizinis kūnas keliasi ir juda, o visa žmogaus esybė kartu su sąmone miega. Būtų geriausia pažadinti esybę, o tada ir kūną. Tačiau ji depresijos labai stipriai užmigdyta, sąmonę galėčiau ir anksčiau prikelti. Veidrodyje matomas atvaizdas išduoda, kad vakar užmigau nenusivaliusi makiažo. Atrodau taip, lyg iki pat ryto būčiau siautusi vakarėlyje. Ne tik taip atrodau, bet ir jaučiuosi. O tos raukšlės apie akis... Taip, jų nedaug, bet pastaraisiais metais jos gerokai pagilėjo, negana to, tamsiuose plaukuose atsirado vienas kitas žilas.

Užsimitusi patogiausią poros dešimčių metų senumo tamsios alyvinės spalvos medvilninį chalata sliūkinu į virtuvę. Dar tik kovoju su rytiniu kvaituliu, o vyras jau išvažiavęs į darbą, net vaikus pristatęs į darželį. Turiu laisvą rytą. Taip būna retai – tada, kai darbe laukia svarbus pristatymas, dažniausiai valdybai. Du keturmečiai neprognozuojami, mano savijauta ir reakcija į jų rytinį elgesį – taip pat, o valdyba prognozuojama. Po kelių bandymų suderinti įtampą kelianti dvynių suruošimą į darželį ir pasirengimą valdybos posėdžiui su vyru sutarėme, kad man, esant tokios būklės, kol kas rytais per akis ir vieno streso.

Gurkšnodama kavą permetu akimis parengtą pristatymą, pasižymiu dar porą skaičių. Gal prireiks grindžiant naujos personalo strategijos biudžetą? Ant juodos prigludusios suknelės apsisvelku tamsiai mėlyną švarkelį, iš batų dėžės išsitraikiu juodus švelnios zomšos aukštakulnius. Moteriški ginklai padeda laimėti diplomatišką kovą.

Prieš užrakinama namų duris dar užbėgu į virtuvę, įsipilu stiklinę vandens ir kelias sekundes spoksau į ketvirtį rusvos tabletės. Ar tikrai gerti? Juk laukia rimtas pristatymas. Vis dėlto išgeriu.

– Labas rytas, – garsiai ištariu įžengusi į susirinkimų salę. Akimis permetusi jau įsitaisiusius kolegas, šį kartą pasirenku vietą priešais generalinį direktorių, kad galėčiau stebėti jo reakciją į pasiūlytas idėjas.

- Labas rytas, – atsiliepia vienas iš kompanijos akcininkų.
- Sveiki, – pasisveikina įėjusi dar viena kolegė.

Linkteliu ir toliau elektroninio pašto dėžutėje ieškau susirinkimo dienotvarkės. Daugiau niekas neatsako į nuskambėjusį pasisveikinimą. Sulaukiame dar kelių organizacijoje įtakingų žmonių ir susirinkimų salės duris užveriname mažiausiai kelioms valandoms.

Personalo valdymo strategijos klausimas numatytas trečias. Bandau klausytis plėtros projekto rizikos šalinimo veiksmų plano, bet vis sunkiau girdžiu kolegos kalbą. Tarėmės, kad prireikus palaikysiu jo poziciją. Svaigsta galva. Labai troškina. Šūdas, nereikėjo gerti vaistų! Atrodo, traukiasi salės sienos. Trūksta oro. Nesuprantu, kas vyksta, bet negaliu išsiduoti, kad man kažkas negerai.

– Atsiprašau. Svarbus skambutis. Iš finansų. Tuoj grįšiu, – griebiu telefoną ir išėinu.

Kojos linksta. Bet erdvė ir vėsesnis oras suteikia jėgų. Skubu į tualetą. Kad tik niekas neužkalbintų...

– Paula, šiandien taip greitai? – šūkteli uolioji administratorė.

– Ne, ne. Viskas kaip įprastai. Tik darbai vienu metu sukrito, – kuo ramiau atsakau.

Laimė, laisva pokalbių patalpa. Tualetas yra koridoriaus gale, kol iki jo nueisiu, galiu sulaukti daugiau rūpestingų kolegų klausimų ir dar nesusitvardysiu. Nors būtų labai gerai šaltu vandeniu nusiplauti veidą ir rankas. Gražintų į tikrovę.

Turiu maždaug dešimt minučių grįžti į posėdį. Jaučiu, kaip negaliu išlaikyti dėmesio. Viskas tarsi pro miglą, lyg būtų netikra. Pametų realybės pojūtį. Nuo stalo pasiimu buteliuką vandens ir godžiai geriu. Jei tai dėl vaistų, tiesiog reikia gerti daug vandens. Negaliu tokia pristatyti strategijos. Turbūt nusikalbėsiu jau antrame sakinyje, jei apskritai sugebėsiu ką nors pasakyti. Šūdas. Skambinu savo dešiniajai rankai vadybininkei Anai:

- Labas, Ana. Ar tu biure?
- Labas. Taip. O tau ne valdyba?
- Valdyba. Ateik į pokalbių kambarį antrame aukšte. Dabar.
- Lekiu...

Ana – nuostabiausia asistentė. Ji tik prieš porą metų baigė vadybos magistro studijas, yra veržli ir perspektyvi, be to, labai supratinga. Reikia spręsti situaciją, o mano sąmonės srautas kažkur pakibęs. Atrodo, nebegaliu jo valdyti. Nors ne, tarsi ir kažkiek galiu. Bet mintys nuolat šokinėja, tiksliau, jų apskritai nėra. Ir tas plūduriavimas... Jei būtų atostogos, mėgaučiausi tokiu jausmu. „Paula, susiimk, – kartoju sau. – Reikia apginti strategiją.“ Nereikėjo gerti vaistų. Jau kelinta diena įtariu, kad jie mane apsvaigina, kelia netikrumo jausmą, sąmyšį. Dabar slystu į beprotybę. Tik bepročiai gali pasiklysti pasaulyuose, kosmose pakabinti sąmonę ir jos nebesusigrąžinti, kai reikia. Ar farmacija mane pavertė beprote? Depresija serga daugybę žmonių. Depresyvią visuomenę valdo tabletės. Aš esu ta, kurios sąmonę tabletės išskraidina į kitą realybę.

– Kodėl tu ne posėdyje? Kas nors atsitiko? – susirūpinusi Ana į mane įsmeigia akis.

– Einam kartu. Pristatysi strategiją, kurią padėjai rengti, –
tvirtai ištariu žiūrėdama į grindis.

– Ta prasme? O tu? Nebūsi?

– Būsiu. Tik negerai jaučiuosi, turbūt virusas ar ko nors
suvalgiau, – išlemenu.

Grįžtame trise – Ana, mano fizinis kūnas ir kažkur erdvėje
plūduriuojanti sąmonė. Posėdis atrodo lyg nuobodus filmas:
daugybė nesuprantamų žodžių, tylesnių ir garsesnių dialogų,
visų aktorių veidai ir akys vienodi – nebylūs. Matau savo fizinį
kūną šiame epizode. Filmas iki pykinimo šlykštus.

Nei strategijos, nei norimo biudžeto Ana neapgina. Bandau
jai padėti iš įpročio ir iš vaikystėje betonu išlietos atsakomy-
bės, tačiau mano žodžiai tušti, net pati nesuprantu, ką kalbu.
O visa tai sukūręs protas dabar yra kažkur, bet ne su manimi.
Po kelių mano nerišlios kalbos minučių įvyksta stebuklas!
Labai aiškiai suvokiu, kad turiu kuo greičiau išeiti iš posėdžio
leidusi valdžiai suprasti, jog atėjau nepasiruošusi, be reikalingų
skaičių, nenumačiusi rizikos. Kitaip sukelsiu įtarimų dėl savo
būsenos. Į klausimus imu atsakinėti: „Dar neapsvarstėme šio
varianto“; „Taip, dar reikia pagrįsti skaičiais“; „Kitą kartą
turėsiu trūkstantą informaciją.“

*Kai nesuvoki, kas su tavimi vyksta
arba ką darai, būtina sustoti tą pačią
akimirką, kai tai supranti. O kai
nekontroliuoji savo minčių, geriausia
strategija – pradėti stebėti aplinką
ir tam neprieštarauti.*

Iš posėdžio išeinu iškart po savo kalbos. Biure darbo dieną baigiau. Anai pasakau, kad važiuoju pas gydytoją, bet reikalui esant būsiu pasiekiamas telefonu, o vakare atsakysiu į elektroninius laiškus.

Pokalbis su Patriku

Žvarbus vėjas į veidą teškia sniego ir lietaus mišinį. Nuo biuro durų iki automobilio – keli žingsniai, tačiau to užtenka, kad sušlaptų paltas. Gatvės triukšmas, transporto spūstys rudeninę šlapdriabą dar labiau sutirština. Įsėdu į automobilį. Ant keleivio sėdynės numetu rankinę, kompiuterį ir išsitraikiu buteliuką vandens. Išgeriu beveik vienu atsikvėpimu. Troškulys milžiniškas. Stotelėje sustoja autobusas, keleiviai pabyra ant šaligatvio. Visi bėga, skuba demonstratyviai bjaurėdamiesi oru. Esame įpratę lėkti niūriais veidais. Lietus, dargana, pilkas dangus tarsi palengvina skubančios ir depresyvios visuomenės našta, suteikia papildomą dozę slogumo. Tik depresyvieji neskuba, o skubantieji neserga depresija. Abu variantai niūrūs. Laiko klausimas, kada skubantieji neskubės.

Pasuku spynelėje raktą. Vėl išjungiu. Turiu laisvą pusdienį. Kur važiuoti? Ką daryti? Kas man yra, kad taip sunku sugalvoti, ką dabar veikti?

Paimu telefoną ir iš dažniausiai naudojamų numerių sąrašo išsirenku „Patrikas“. Tai brandaus amžiaus profesionalus psichiatras psichoterapeutas. Apie jį pirmą kartą išgirdau prieš gerus metus, kai darbe teko organizuoti mokymų akademiją. Parašu patvirtinau, kad Patriką verta įtraukti į lektorių sąrašą. Tada neteko nei su juo asmeniškai susipažinti, nei klausytis jo pranešimo, tuo labiau nė į galvą nešovė, kad kada nors į jį kreipsiuosi kaip į gydytoją, o ne kolegą.

Į Patriką kreipiausi prieš tris mėnesius. Nuo to laiko jam skambinu kasdien – ir darbo dienomis, ir savaitgaliais. Toks mudviejų susitarimas. Pradėjau gerti vienus, paskui kitus vaistus. Oficialiai kreipiuosi dėl piliulių, bet kartu suprantu, kad įsipareigojusi Patrikui paskambinti vieną du kartus per dieną jaučiuosi saugesnė, galiu valdyti savo būseną ir emocijas. Mano griūvantis vidinis pasaulis turi į ką atsiremti – į konkrečius žodžius, sakinius ar tylą, ašaras. Kai garsiai įvardiju, kas šiuo metu su manimi vyksta, tarsi stabilizuoju tą sunkumą, įtvirtinu jį esamame taške. Kartu tai sukelia didžiulį skausmą, lyg savo noru, savo valia durčiausi pirštu į akį. Skauda. Bet pasirinkimo neturiu. Skauda visada: ir kai tyliu, ir kai bėgu, ir kai verkiu, ir kai juokiuosi, ir kai myliuosi, ir kai skaitau, ir kai kalbu, ir kai žaidžiu, ir kai supuoši, ir kai geriu kavą ar tekilą. Šiuo metu skauda visur. O laikas negailėstingas. Kai skauda, jis sustoja. Sustoja, kad kiekviena sekundė, minutė būtų pripildyta šios kančios, nesuprantamos, neįvardijamos gyvenimo kančios.

Tie pažinties su Patriku mėnesiai yra tarsi amžinybė. Trys mėnesiai sumaištis, blaškymosi, negalėjimo gyventi ir negalėjimo negyventi. Skambutis arba žinutė apie tai, kaip jaučiuosi, kaip reaguju į vaistus, – vienintelis privalomas

dienos darbas. Visa kita gali būti atidėta, nepadaryta, perkelta. Patrikas atsidūrė arčiausiai manęs nei kas nors kitas. Artumui tarp dviejų nepažįstamų žmonių sukurti užtenka vieno nuoširdaus pokalbio.

Patrikui bankiniu pavedimu atsiskaitau tik už savaitines konsultacijas. Vadinas, jam tikrai rūpiu. Matau, kaip jis stengiasi. Mudu abu stengiamės. Bet aš vis labiau pavargstu. Ir nuo skambučių, ir nuo vidinio sąmyšio, ir nuo vaistų, ir nuo savęs. Labiausiai nuo savęs. Kodėl dauguma žmonių gali arklīškomis dozėmis gerti psichotropinius vaistus, o mano organizmas nuo kruopelės patiria šalutinį poveikį? Kodėl šiandien leidau sau pralaimėti valdyboje, nors buvau pasiruošusi? Dabar esu kaip iš autobuso išlipęs ir per šlapdribą aikšte bėgantis keleivis. Tik tas paskubomis kirto aikštę ir dingo tarp gatvelių, netrukus rado pastogę, o aš vis sukuosi ir sukuosi ratu negalėdama rasti išėjimo.

– Taip, Paula. Laba diena, – po kelių šaukinių išgirstu ramų Patriko balsą.

– Laba diena. Skambinu, kaip tarėmės.

– Laukiau jūsų skambučio. Ir kas vyksta?

– Šiandien ryte išgėriau pusę tabletės. Darbe turėjau pristatymą. Nežinau, ar nuo vaistų, ar tiesiog tokia mano būseną. Negaliu susikaupti, atrodo, kad viskas netikra. Nesuprantu, kas vyksta. Labai troškina. Aš nežinau, ar gali taip būti nuo tokios mažos dozės... Dabar sėdžiu automobilyje ir nežinau, kur važiuoti. Valdyboje nepristačiau projekto. Išėjau anksčiau... – Ašaros užspaudžia gerklę. – Aš nesuprantu, kas vyksta... ir jau pavargau... labai. Nežinau, ką daryti... – Verkiu negalėdama sulaikyti ašarų.

– Paula, daugiau nebegeriame šių vaistų.

– Bet gal tai tik mano įsivaizdavimas? Dar tik penkias dienas juos vartuju... Gal tik psichologiškai reaguuju į vaistus? Juk kitiems jie tinka...

– Ne, jūs nesuprantate. Paprastai žmonės nuo tokių mažų dozių nieko nepajunta. Ką nors vėl galvosime...

– Gal tik taip susiklostė?

– O kaip mintys?

– Dažnai tamsios... Nežinau, ką toliau daryti. Net nenu-
tuokiu, kur man dabar važiuoti.

– O kur esate?

– Prie biuro. Išėjau iš darbo.

– Tai dabar važiuokite namo. Ar galite?

– Taip, galiu.

– Važiuokite namo. Gerkite daug vandens, arbatos – bet kokių skysčių. Būtų geriausia, kad pamiegotumėt.

Po kelių idėjų, ką dar galiu veikti grįžusi namo, Patrikas padaro kelių sekundžių pertrauką. Atsidūsta. Ir netikėtai pasiūlo kreiptis aukštesniųjų jėgų pagalbos, mat mano atvejis netipinis. Per pastaruosius susitikimus jis pabrėžia mano asmenybės ypatingumą ir biologiją, kuri, jo spėjimu, ir lemia dabartinę savijautą. Manęs tai neguodžia. Ką reiškia biologija?! Vadinasi, negaliu to pakeisti?! Tikriausiai ir vaistai negali. Ir psichoterapija? Bejėgystė kažkokia...

Padedu telefoną, skara užsidengiu veidą ir pratrūkstau balsu raudoti. Labai skauda viduje. Ar tai reiškia, kad psichoterapeutas pasiduoda? O kur rasti kunigą?

Skara sušlampa nuo ašarų. Troškulys gražina į realybę. Vandens neturiu. Prisimenu Patriko instrukciją – grįžti namo. Tomis akimirkomis, kai realybė tau nepriklauso, kai emocijos

taip smarkiai sumišusios, kad sutrinki ir nežinai, ką toliau daryti, telieka akiai pasikliauti patikimu žmogumi ir vykdyti jo nurodymus.

Krizės valdymo žingsniai

1. **Saugumo užtikrinimas.** Tikslas – kiek įmanoma toje situacijoje užtikrinti žmogaus psichologinį ir fizinį saugumą. Reikia konkrečiai teirautis apie savižudybę, apie savęs žalojimą ar kitus jam ar aplinkiniams galinčius pakenkti planuojamus veiksmus. Jei žmogus kelia sau ar kitiems grėsmę ir su jumis neina į dialogą, kvieskite skubią pagalbą.
2. **Galimybių ieškojimas.** Tikslas – padėti žmogui dabarties akimirką sukelti abejonę dėl savižudybės ir padėti užčiuopti viltį.
3. **Susitarimo sudarymas.** Tikslas – susitarti dėl konkrečių būsimų žingsnių. Susitarimas vykdomas dviem kryptimis:
 - a) **užtikrinti saugumą čia ir dabar.** Konkrečiai susitarti, ką žmogus darys po jūsų pokalbio. Pasiūlyti pagalbą išsamiai susidėlioti likusios ir kitos dienos dienos tvarkę;
 - b) **sutarti dėl tolesnės pagalbos.** Numatyti, kokia kasdienė veikla galėtų padėti išgyventi sunkią būseną. Aptarti, kurie artimi žmonės galėtų pagelbėti, ir apsvarstyti galimybes kreiptis į specialistus.

Kaip kalbėtis su žmogumi, kuris planuoja savižudybę ar patiria krizę

1. Užmegzti pagarbų santykį ir kalbantis rodyti pagarbą jo būsenai, žodžiams, ketinimams.
2. Atvirai klausti, ką ketina daryti, kaip jaučiasi.
3. Tiesiai paklausti apie savižudybę: „Ar ketini nusižudyti?“
4. Neišsigąsti, jei jis pradeda kalbėti apie sunkius jausmus, apie savižudybę.
5. Išklaudyti ir išgirsti pasakojimą.
6. Nesiginčyti ir neįrodinėti, kad jo mintys ar jausmai yra klaidingi.
7. Sutikti, kad šiuo metu jam labai sunku.
8. Pasakyti, kad jis jums svarbus, kad rūpi. Kiekvienas žmogus vertas gyventi, nes jis yra žmogus.
9. Suteikti viltį:
 - a) kad sunkūs jausmai praeina;
 - b) kad galbūt yra kitų sprendimų, kitų išeičių;
 - c) kad galite (jei galite) pabūti šalia, kol sunkumas praeis;
 - d) kad yra tokios būsenos priežastis, tik reikia laiko ją išvelgti, pamatyti ir išspręsti.
10. Pasiūlyti ieškoti profesionalios pagalbos.

TURINYS

Pratarmė. <i>Olegas Kovrikovas</i>	5
PIRMA DALIS. Liga	9
Valdybos posėdis	11
Pokalbis su Patriku	17
Nuo 17 iki 18 valandos – mudviejų laikas	22
Susitikimas	29
Vakaras su šeima	34
Komandiruotė	38
Beskonis rytas	44
Nerimas prekybos centre	48
Neprasiveržiantis pyktis	53
Pažintis	58
Laiškas	66
Prašymas	70
„Tu man rūpi“	75
Traukinys	84
Savęs baimė	87

ANTRA DALIS. Pauzė	91
Naujas gyvenimas	93
Įvairovė	99
Mergina su antklode	102
Bejėgiškumas tarp gelbėtojų	106
Noras norėti	109
Išėjimas į laisvę	113
TREČIA DALIS. Kova	119
Namai	121
Skambutis	126
Grįžimas į darbą	132
Mažos Paulos apkabinimas	138
Kvietimas	143
Gyvenimo sutartis	149
Sibiro šamanas	157
Sąmoningasis kvėpavimas	163
Gyvenimo Vedlys	170
Pagalba sau ir kitam	175
Panika	179
Savaitinė grupė	183
Šamaniškų praktikų savaitgalis	188
Kelionės po kitą pasaulį	193
Susitikimas su Vedliu	198
Transformacija – intencijos galia	202
Ko ieškome, tą randame	207
Bažnyčia	213
Darbo pasiūlymas	218

Kuo traukia mirtis?	220
Veidai	227
Nauja pažintis	232
Pirmi paskutiniai kartai	237
Birželio 8-oji	240
Birželio 9-oji	245
KETVIRTA DALIS. Gyvenimas	247
Mėnuo po birželio 8-osios	249
Senas draugas	255
Ilgalaikė psichoterapijos grupė	261
Iš kur kyla kančia?	266
Išpažintis	270
Į gyvenimą	273
Ieškojimų kryptys	276
Paulos gyvenimo taisyklės	284
Daugiau nei po dvejų metų... ..	286
Keturi principai, galintys apsaugoti nuo savižudybės	294
VIETOJ EPILOGO	295
Ar kančia atima gyvenimo prasmę?	
<i>Med. dr. Julius Neverauskas</i>	297
PRIEDAI	303
Krizės valdymo žingsniai	305
Kaip kalbėtis su žmogumi, kuris planuoja savižudybę ar patiria krizę	306

Inga Juodkūnė
RYTOJ VĖL PATEKĖS SAULĖ
Autobiografinis romanas

Redaktorė *Sigita Bertulienė*
Korektorė *Rasa Mielkuvienė*
Viršelio dailininkė *Živilė Adomaitytė*
Maketavo *Ligita Plešanova*

Tiražas 500 egz.
Išleido leidykla „Niekorimto“
Dūmų g. 3A, LT-11119 Vilnius
www.niekorimto.lt
Spausdino UAB BALTO print
Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius



INGA JUODKŪNĖ – psichologė, dėmesingo įsisąmoninimo (ang. *mindfulness*) trenerė, tinklaraščio www.atspirtiestaskas.lt autorė. Debiutiniame romane „Rytoj vėl patekės saulė“, remdamasi asmenine patirtimi, ji aprašė vidinę žmogaus kovą su depresija, siekį ir užsispyrimą gyventi kiekvieną akimirką renkantis būti, o ne grimzti į prarają.

Paula – vertinama tarptautinės įmonės specialistė, laimingai ištekėjusi moteris, dviejų puikių sūnų mama. Ji kuria įvaizdį, kad jos gyvenime šypsosi tik sėkmė. Tačiau iš tiesų jos širdyje diena po dienos veriasi vis didesnė tuštuma... Paula serga depresija. Suvokusi, kad nebegali pati sau padėti, kreipiasi pagalbos į specialistus. Paaiškėja, kad įprasta depresijos įveikimo schema neduoda rezultatų, o didelis jautrumas vaistams ypač apsunkina gydymą. Savižudybės rizika kasdien auga. Vidinė kančia verčia pasinerti į ieškojimus, o šie veda netikėčiausiais keliais – nuo įvairių psichoterapijos metodų iki šamaniskų ritualų ir religinių praktikų. Ar Paula atras kelią į šviesą? Kas iš tiesų gali padėti įveikti giliausią krizę? Kaip išsaugoti tikėjimą savimi net juodžiausiomis aplinkybėmis?

„Ši knyga – lyg žvilgsnis į pasaulį pro depresijos akinius. Dažnai apie ją girdime kalbant kaip apie žmogų užgriūvančią beprasmybę. Tačiau tai tarsi kalbos apie begalybę, apie kurią nė vienas neturime patirties. Galime tik įsivaizduoti, bet kol patys nepatyrėme, atrodo pernelyg teoriškai. Rašytoja lyg Stalkeris veda skaitytoją per negyvenimo zoną. Aprašymas toks nuogas ir vaizdingas, kad nejučiomis įtraukia ir leidžia nugara pajusti stingdantį beprasmybės alsavimą ir trapią išgyvenimo viltį. Manau, tai labai svarbi patirtis norint geriau suprasti tuos, kurie keliauja balansuodami tarp gyvenimo ir mirties. O juk taip bet kada gali nutikti mūsų artimiausiems žmonėms.“

Algirdas Toliatas, kunigas

ISBN 978-609-441-900-3



9 786094 419003

