

LINA
VĖŽELIENĖ

Žuvis medyje

Psichologo atsakymai
į gyvenimo klausimus



LINA
VĖŽELIENĖ

Žuvis medyje

Psichologo atsakymai
į gyvenimo klausimus

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tu įstaigų patalpose.

© Lina Vėželiienė, 2020

© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-522-6

Turinys

PRATARMĖ, ARBA LAIŠKAS SKAITytoJUI.....	6
1. SANTYKIAI	10
2. VIDINIS PASAULIS	140
3. PERMAINOS IR KITI KLAUSIMAI.....	248
TRUMPAS PALINKĖJIMAS SKAITytoJUI.....	277



PRATARMĖ,
arba Laiškas
skaitytojui

Įsivaizduok žuvį, besiropščiančią į medį. Arba netgi pakibusią ant šakos. Kaip ji, tavo manymu, jaučiasi? Turbūt nėra labai laiminga ir jau įtaria, kad pasiklydo. Galbūt net gailisi pernelyg nutolusi nuo gimtųjų vandenų ir dėl to jaučia nemenką nerimą... Gal net nebemato prasmės toliau gyventi? Tik ilgesingai žvalgosi į beribius tolius, ilgėdamasi kažko, ką prarado.

Mes, žmonės, kartais pakliūvame į tokias situacijas, kuriose jaučiamės kaip ta žuvis medyje – sutrikę ir beviltiškai įstrigę, pradėję savąjį „aš“. Lyg būtume ne ten, kur turėtume būti. Tuomet pasaulis atrodo keistas ir niūrus, o likimas – priešiškas ir negailestingas. Ap-linkui matome kitus žmones, kurie, regis, nardo gerovės vandenyse, o mes patys kažkodėl dūstame nuo problemų...

Neretai ir savo klientams sakau: „Tu – kaip žuvis, besiropščianti į medį. Darai ne tą, ką turėtum daryti, esi ne ten, kur turėtum būti. Ir dar stebiesi, kad nesijauti laimingas.“ Kad ir apie ką suktųsi kalba – apie darbą, santykius ar tiesiog emocijas, – mes bet kurioje gyvenimo srityje gebame pasiklysti.

Tik pajutę, kad kažkas ne taip, žmonės sukrunta, ima kelti klausimus ir ieškoti atsakymų. Man, kaip psichologei, žmonės užduoda įvairiausių klausimų – ir labai asmeniškų, ir abstrakčių, bendražmogiškų. Klausimai kartojasi, nes gyvenimiškos situacijos, verčiančios ieškoti atsakymų, yra panašios. Todėl ir kilo mintis šį per kelerius metus susikaupusį susirašinėjimą sudėti į knygą ir pateikti platesniam skaitytojui ratui.

Teikti pagalbą laiškais pradėjau bemaž prieš dešimtmetį – savanoriaudama įvairiuose psichologinės pagalbos projektuose, ku-

riuose atsakoma į žmonių laiškus. Vėliau teikti psichologinę pagalbą laiškais jau mokiau kitus savanorius, buvau supervizore, vedžiau seminarus, mokymus, kaip rašyti tokius laiškus. Dabar, jau turėdama daugiau patirties šioje srityje, leidžiu sau nutolti nuo klasikinių psichologo atsakymų, daugiau improvizuoju, atsakau taip, kaip jaučiu norinti atsakyti. Todėl šioje knygoje aptiksite visko – nuo pamokymų (to psichologai šiaip jau neturi daryti) iki ironiškų komentarų (to rimtas psichologas taip pat neturėtų sau leisti). Tikiuosi, skaitytojas bus atlaidus mano spontaniškai subjektyvioms reakcijoms ir ne visuomet išsamiems atsakymams. Juolab kad didžioji knygos vertė – tikros žmonių istorijos. Unikalias ir kartu daugumai pažįstamos.

Neretai imtis pokyčių mus įkvepia ne protingas patarimas, o kito žmogaus istorija, būtent kito žmogaus išgyvenimai padeda mums pažvelgti į save iš šalies. Skaitydami, kaip jaučiasi ar su kokiomis problemomis susiduria kitas žmogus, mes gal ir negauname atsakymų, bet galime pasijusti ne tokie keisti. Ne tokie vieniši. Galime susitapatinti, pajusti bendrystę, atpažinti save kito istorijoje.

Kai pamatai, kad tu – ne vienintelė žuvelė, įstrigusi medyje, tampa lyg ir lengviau. Lengviau ieškoti išeičių, lengviau ryžtis permainoms. Suprasdami kitą, mes imame suprasti ir save. Geriau suprasdami save, imame kelti savus klausimus ir ieškoti savų atsakymų.

Kaip tik to ir noriu palinkėti „Žuvies medyje“ skaitytojui – pradėti kelti savus klausimus!

Nėra jokio Aš paties savaimė – visuomet yra
tik Aš iš žodžių poros *Aš-Tu*
arba iš žodžių poros *Aš-Tai*.

Martin Buber,
„Dialogo principas I: Aš ir *Tu*“



SANTYKIAI

Mes trokštame ir siekiame būti mylimi ir reikalingi, tapti kam nors svarbiausi, vieninteliai. Norime, kad bent kas nors nešiotųsi mus savo širdyje, kad bent kam nors rūpėtume. Mes kuriame santykius, kabinamės į juos, tikimės, viliamės... Nusiviliame ir kenčiame.

Megzdami ir puoselėdami santykius su kitais patiriame įvairiausių emocijų – nuo džiaugsmo ir meilės iki nusivylimo, pykčio ir netgi neapykantos. Santykiai mus brandina, bendraujant su kitais skleidžiasi ne tik mūsų dvasinės galios, bet ir silpnybės bei kompleksai. Gal todėl ir psichologai sulaukia daugiausia klausimų apie santykius.

Kodėl aš su juo (ja) tokia (toks) nelaiminga (-as)?

Kodėl aš vieniša (-as)?

Ką daryti, kad mane mylėtų ir gerbtų?

Ką pakeisti, kad ir vėl viskas būtų kaip anksčiau?

Kaip susirasti tą vienintelį (-ę)?

Kaip atpažinti meilę?

Kaip pasitikėti?

Ir taip toliau...

Žmonės pasakoja apie santykiuose kylančius keblumus ir iš esmės visuomet klausia to paties: kaip mylėti ir būti mylimam? Lyg kantrūs ir atkaklūs Meilės piligrimai, startavę skirtingomis sąlygo-

mis, nuėję skirtingas savojo kelio atkarpas ir pakeliui sukaupe skirtingus patirties, jie stabteli pasitarti. Kaip ir kur eiti toliau?

Už kiekvieno klausimo, kad ir labai abstraktaus, visuomet slypi tikra istorija ir gyvas žmogus. Todėl atsakymus rašau konkrečiam žmogui, stengdamasi atsižvelgti į konkrečią situaciją. Vieniems randu ką patarti, kitus galiu tik atjausti. Todėl skaitantys laiškus, tikėtina, pastebės, kad kartais atsakymai į beveik tapačius klausimus yra skirtingi.

Visgi tiems, kurie mėgsta bendresnes tiesas, surašiau ir keletą universalių idėjų, kaip kurti laimingus santykius. Jas kiekvienas gali kūrybiškai integruoti į savo puoselėjamų santykių kasdienybę.

Kaip pasiekti laimę bei santarvę santykiuose?

TIKĖTI.

Jei norite sukurti tvirtus meilės santykius, turite puoselėti kone pranašišką tikėjimą kito žmogaus gerumu. Tik tikėdami ir pasitikėdami kitu žmogumi gebėsime išžvelgti gerumą net ir po visomis kaukėmis, žaidimais ar melais. Tik tuomet galėsime priartėti prie tikrosios tiesos apie kitą žmogų.

Ieškokite žmoguje gėrio! Nesileiskite klaidinami sakančių, kad nukritus visoms kaukėms lieka tik purvinas ir bjaurus žmogus, ir tai jo tikrasis veidas. Tai netiesa. Iš tikrųjų žmogus yra jautrus, geras, trokštantis mylėti ir būti mylimas. Mokykitės taip matyti vienas kitą.

Būti NUOLANKIAM (-IAI).

Tikėti žmonėmis įmanoma tik tada, kai esame nuolankūs. Įsileidę nuolankumą, mes, kurdami santykius su kitu žmogumi, atsisako-

me „žinojimo“, koks tas žmogus turi būti, kad būtų mums malonus ir „patogus“. Mes nesiekiamo demaskuoti jo silpnybių, nenorime išvilkti jų į dienos šviesą ir baksnoti pirštu į jo nuodėmes, mes tiesiog leidžiame žmogui pačiam apie save pasakoti žodžiais, jausmais, veiksmais – įsiklausydami ir neteisdami, matydami žmogų, o ne jo silpnybes.

Leiskitės vedamas kito žmogaus, ir jis pats jus atves prie savo gerumo.

Būti SAŽININGAM (-AI).

Pasistenkite kurdami ir palaikydami santykius būti savimi: darykite tai, ką sakote, sakykite tai, ką galvojate, dalykitės tuo, ką iš tiesų jaučiate. Jei būsite sąžiningi su kitais, ir jūsų santykiai bus nuoširdūs. Taip apsaugosite juos nuo melo, susvetimėjimo, nepasitikėjimo.

Būti ATVIRAM (-AI).

Dažnai žmonės vengia tikro atvirumo bendraudami su kitais, nes bijo prarasti kito susidomėjimą, pasitikėjimą ar net „meilę“. Sąmoningai rašau žodį „meilė“ kabutėse, nes ten, kur nėra atvirumo, meilei tarpti sunku. Meilė gimsta mūsų esybės gelmėse, ten pat, iš kur kyla mūsų poreikis kurti bet kokius santykius, puoselėti artimą ryšį. Ryšį stiprina ne mūsų tvirtybė ar valia, o abipusis nuoširdumas, atvirumas, kai leidžiame kitam pamatyti savo trapumą ir pažeidžiamumą.

Būti ČIA IR DABAR.

Santykiai visuomet yra tik **čia ir dabar**, o ne **ten ir tada**. Jei mes norime kurti tvirtą ryšį, jausti gyvybingą bendrystę su kitu žmogumi

mi, negalime užstrigti praeities nuoskaudose ar įsivaizduoti, kad viską žinome vienas apie kitą. Verčiau įsivaizduokite, kad kasdien susitinkate su savo artimu žmogumi iš naujo. Jis jau ne toks, koks buvo vakar. Kiekviena diena yra nauja diena.

Būti NESAVANAUDIŠKAM (-AI).

„Man tavęs reikia“, – vienas mylintis sako kitam. Tokie žodžiai dar nereiškia, jog šiuose santykiuose kuriama tvirta, nuoširdi bendrystė. Žodžiai „Man tavęs reikia“ arba „Aš be tavęs negaliu gyventi“ gali turėti ir labai egoistinę reikšmę.

Santykis negali peraugti į artimą ryšį, jei atsiranda bent viena egoistinė pozicija:

Noras kontroliuoti kitą žmogų dėl savo saugumo ar patogumo.

Noras mėgautis kitu žmogumi, polinkis laikyti jį malonumo ar naudos šaltiniu.

Noras įrodyti savo pranašumą (moralinį, psichologinį, finansinį, fizinį), kompensuoti savo menkavertiškumo jausmą kito žmogaus emocinės gerovės sąskaita.

Siekiantiems tvirtos meilės ryšio žodžiai „Man tavęs reikia“ arba „Aš be tavęs negaliu gyventi“ turėtų reikšti ką kita. Tai yra: „Aš noriu su tavimi dalytis savo meile, aš noriu būti šalia tavęs, dėl tavęs, aš noriu savo jausmais, žodžiais ir veiksmais prisidėti prie tavo svajonių išsipildymo.“

Jausti PAGARBĄ.

Gerbdami kitą, mes pripažįstame jo laisvę būti tokiam, koks jis pasirinko būti, pripažįstame jo teisę galvoti, jaustis ir elgtis taip, kaip jam norisi. Ar nederėtų, kaip rašė Mike'as Masonas, „tikslingai siekti atstatyti kiekvienam sutiktam orumą ir leisti kiekvienam

sutiktam pasijusti labiau žmogiškam ir labiau mylimam, nei jautėsi anksčiau?“

Jausti DĒKINGUMĄ.

Dėkingumo jausmas praturtina ir nuskaidrina bet kuriuos santykius. Ugdykite gebėjimą dėkoti artimam žmogui ne už konkrečią paslaugą, o už tai, kad jis dalijasi savo gyvenimu su jumis, yra šalia, jus mato ir girdi. Dėkokite nuolat: sau už savo gerumą, atsiskleidžiantį santykiuose su kitais, kitam – už jo gerumą, kuris sušildo jūsų gyvenimą. Dėkokite Gyvenimui už gerumą, už jums atsiųstus žmones (tėvus, vaikus, draugus, mylimuosius) ir dovanotus santykius.

* Mike Mason, „Žmonių akivaizdoje: kaip mylėti savo artimą ir save patį?“, iš anglų k. vertė Aušrinė Šečkuvienė, Vilnius: Abigailė, 2012, p. 56.

• KAIP JAUSTIS MOTERIMI NEPALAIKANT SANTYKIŲ SU VYRU?

Man įprasta patirti save, kaip moterį, per santykį su kitais. Šiuo metu norėtuši santykių su vyru. Laikiniai tokios galimybės nėra. O gal yra koks neįprastas potyris ar požiūris, kaip jaustis moterimi nepalaidant santykių su vyru?

„Aš esu“ potyriui reikalingas artimas ryšys su kuo nors kitu. Ši žmogiškos būties fenomeną išsamiai analizuoja egzistencinės krypties filosofai (pavyzdžiui, Martinas Buberis, Martinas Heideggeris) ir jų darbais besiremiantys psichologai (Medardas Bossas, Irvinas D. Yalomas ir kiti).

Norint patirti, ką reiškia būti dukra, būtinas ryšys su tėvais. Norint patirti moterystę, būtinas ryšys su vyru. Būti kažkuo kam nors neįmanoma, jei nėra santykių su kitu asmeniu. Nekurdami ir nepuoselėdami santykių su kitais to nepatirsime, tik įsivaizduosime: „Aš manau, kad esu gera draugė“ arba „Aš manau, kad esu gera žmona“.

Kaip rodo mano praktika, už sudėtingų abstrakčių filosofinių klausimų visada slypi labai konkretūs žmonės ir asmeninis nusivylimas konkrečiais santykiais. Pavyzdžiui, Martinas Buberis, pasauliui padovanojęs nuostabius filosofinius veikalus apie „aš“ ir „tu“ santykius, kentėjo dėl jo poreikių nepatenkinusio ryšio su mama. Ar jis tapo laimingas dėl to, kad iki pačių gelmių išsiaiškino, kokie santykiai yra teisingi ir kaip juos reikia kurti? Istorija nutyli...

Todėl į klausimą, kaip jaustis moterimi nepalaidant santykių su vyru, atsakysiu trumpai: tiesiog kasdien po truputį vis labiau mėgaukitės gyvenimu. Visa kita bus pridėta.

• KETURIASDEŠIMT, IR VIS DAR GYVENA SU TĒVAIS!

Kaip reikėtų vertinti nevedusius vyrus, kurie, būdami arti keturiasdešimties metų, vis dar gyvena su tėvais?

Pradėsiu nuo to, kad vertinti žmones, remiantis koku nors vienu požymiu ar kriterijumi, yra labai slidus reikalas. Tai, kad keturiasdešimtmetis vyras gyvena su tėvais, gali labai daug pasakyti apie jo asmenines problemas, infantilumą, sociofobiją, tinginystę ar kitas būdo ypatybes. Lygiai taip pat šis faktas gali nereikšti visai nieko.

Laiško autorei patarčiau susilaikyti nuo vertinimų. Jei jus domina šis konkretus vyras, sutelkite dėmesį į žmogaus pažinimą. Klauskite, kalbėkitės, stebėkite, kaip jaučiatės būdama šalia jo. Šalia populiariausius moterų kriterijus atitinkančio piliečio (mandagus, savarankiškas, turtingas ir t. t.) galite jaustis suvaržyta, neįdomi. O šalia „mažiau nusisekusio“ – priešingai.

Pernelyg dažnai mes nurašome galbūt nuostabius draugus ar bičiulius vien dėl to, kad jų techniniai rodikliai neatitinka reikalavimų sąrašo. Šitas neturi darbo, anas smirdi... Mano tėčio požiūriu, aš turėjau draugauti tik su tais žmonėmis, kurių labai trumpi ir panagės švarios. Visi kiti, kaip jis sakydavo, – „terliai“...

Mezgant pažintis nederėtų vertinti žmogaus pagal jokių susigalvotus kriterijus. Apie kitą žmogų mes nežinome nieko – nei apie jo gyvenimo stilių, nei apie jo trūkumus ar privalumus. Didelė iliuzija yra įsivaizduoti, kad, pritaikę kokius nors banalius šablonus, gebėsime atspėti, koks yra mūsų sutiktas žmogus. Mokykimės matyti, o ne diagnozuoti; stebėti, o ne skubotai daryti išvadas.

• VĒLUOJANTYS AMŪRAI

Artēju prie trisdešimtmečio, karjera klostosi neblogai, pinigų užtenka, stogą virš galvos turiu, bet neturiu vaikino. Kartais nueinu į pasimatymus, bet, rodos, visi vyrai aplink – tikri idiotai... Nesuprantu, ar man kas nors ne taip? Ar per daug reikalauju iš „kandidatų“, ar pasenau?.. Ką man daryti?

Gali būti kelios priežastys, kodėl moteris yra vieniša:

1) Dar ne laikas. Ši priežastis pati paprasčiausia ir iš moters reikalauja tik kantrybės. Tiesiog jai skirtasis kol kas nepasirodė – gal plaukioja kur nors Ramiajame vandenyne savo jachta ir nė nesusimąsto apie atvykimą į Lietuvą. Amūrai zuja tarp Kanarų ir Lietuvos, organizuoja būsimos poros susitikimą, bet jiems dar reikia šiek tiek laiko.

2) Gal moteriai vyro net nereikia, jai gal tik atrodo, kad norėtų. Arba gal ji taip sau sako, veikiama socialinių stereotipų. Bet iš tiesų mintys apie santuoką ir bendrą namų ūkį su koku nors vyru ją gąsdina – išsipareigoti ir taikytis prie kito žmogaus ji nė neketina, o ir vaikų netrokšta. Savo asmeninį gyvenimą ji yra puikiai susitvarkiusi: turi draugų, pomėgių, pati savimi pasirūpina... Kam jai tas vyras? Vyru jį pasaulyje tiesiog nėra vietos.

Jei moteris norėtų pašalinti šią priežastį, jai tektų perkainoti savo vertybes, keisti požiūrį į santykius ir į vyrus apskritai. Galbūt tektų įveikti vieną kitą baimę – pavyzdžiui, baimę išsipareigoti, baimę prarasti savarankiškumą ir priklausyti nuo kito žmogaus, baimę netekti savęs.

3) Moteryje per daug puikybės. Tai atstumia galimus partnerius.

Šiuo atveju puikybė reiškiasi kaip pretenzijos, kaprizai, nesibaigiantys reikalavimai aplinkai ir kitiems žmonėms, taip pat kaip menkas gebėjimas ką nors duoti aplinkiniams, kuo nors rūpintis. Moteriškas egoizmas skatina moterį trepsėti koja ir piktintis, kad kiti ja nesirūpina ir nemyli taip, kaip privalėtų. Moteris mano, kad yra protingiausia, nuostabiausia ir neturinti nė menkausio trūkumo. O kad per šį tankiai sužėlusį egoizmą nebesimato jos pačios, nepagalvoja. Ji tik baksnoja piršteliu į kitų žmonių trūkumus ir piktinasi, kokie visi aplinkui netobuli. Kokiam vyrui būtų patraukli moteris, kuri kasdien naršytų jo silpnybes bei trūkumus ir pretenzingai reikalautų tobulesnės jo paties versijos?

Moteris, norinti pašalinti šią vienišumo priežastį, turi mokytis nuolankumo (ne nusižemimo!), tolerancijos, ugdyti gebėjimą priimti kitą žmogų, leisti jam būti tokiam, koks yra. Ir, kaip rodo mano psichoterapinė patirtis, pirmiausia reikėtų pradėti nuo savęs: priimti save kaip ne visai tobulą, ne visai nuostabią, taip pat turinčią silpnybių ir trūkumų. Tik tada, kai moteris leidžia sau būti visokiai – protingai ir nelabai, ryžtingai ir bailiai, draugiškai ir nelabai, gabiliai ir nevėkšlai, drąsiai ir droviai, rūpestingai ir savimylai, paklūstančiai ir vadovaujančiai, – tik tada atsiranda vietos moters gyvenime ir kitam žmogui. Nes moteris tampa laisva, gyva ir gebanti mylėti.

4) Per mažai meilės energijos. Ši priežastis glaudžiai susijusi su tuo, kas prieš tai rašyta. Čia tik paminėsiu, kad jei moteris yra užvėrusi savo širdį, ji pritraukia tik atitinkamus vyrus – egoistus, vartotojus, „idiotus“, kaip rašo laiško autorė. Kai moters širdis užsivėrusi dėl kurių nors baimių ir nuoskaudų, moteris gyvena itin prėską gyvenimą.

Tik tada, kai moteris leidžia sau būti visokiai – protingai ir nelabai, ryžtingai ir bailiai, draugiškai ir nelabai, gabiliai ir nevėkšlai, drąsiai ir droviai, rūpestingai ir savimylai, paklūstančiai ir vadovaujančiai, – tik tada atsiranda vietos moters gyvenime ir kitam žmogui.

Ji nenori / negali / bijo būti draugiška ir šilta, net ir bendraudama su artimaisiais. Jai nejauku kuo nors rūpintis, kam nors nuoširdžiai atsiverti. Iš tiesų nuoširdžiai ji nedaro nieko, kas padeda atverti širdį: nei kitus vaišina, nei pati vaišinasi, nei dovanoja dovanas, nei jas priima, nei kalbasi su kitais apie tai, kas jai svarbu, nei klausosi, kas kitiems yra svarbu. O tą daryti būtų labai sveika – ko gero, tai ir būtų paprasčiausias receptas, kaip padauginti meilės energijos savyje. Tuo, beje, galima užsiimti bet kuriuo atveju: ir kol lauki sau skirtojo, ir jei nelauki, nors gal ir norėtum...

• „PASIŽIŪRĖK, KAIP JŪS KARTU ATRODOTE!“

Perpus smulkesnis ir lieknesnis už mane vaikinai rodo man dėmesį, kviečia į pasimatymą, tačiau vis atsisakau. Nors jis man irgi labai patinka, bijau susidurti su aplinkinių patyčiomis. Vos užsiminusi draugei apie mūsų simpatijas vienas kitam, išgirdau frazę: „Pasižiūrėk, kaip jūs kartu atrodote!“ Tad nežinau, ar klausytis širdies ir pradėti su juo draugauti, ar geriau iškart užkirsti kelią tam, kas vėliau gali apkartinti gyvenimą?

Atsakysiu labai trumpai: taip, turėtumėte klausytis širdies ir pradėti su juo draugauti. Tokiam atsakymui pagrįsti turiu keletą argumentų:

1) Žmonės draugauja ir / ar kuria šeimas ne todėl, kad gražiai atrodo kartu. Jei jums reikėtų partnerio asmenukėms, kurias galėtumėt viešinti feisbuke, tuomet taip, reikėtų susirasti ką nors išpūdingesnio nei smulkus ir liesas vaikinukas.

2) Gamta taip jau sutvarkė, kad mus dažnai traukia priešybės. Kodėl taip yra, išsamiau galėtų paaiškinti evoliucinės psichologijos atstovai, bet gyvenime šis gamtos dėsnis pasitvirtina gana dažnai. Aukšti vyrai pasirenka į porą žemaūges moteris, aukštos moterys žvalgosi į žemesnius vyrus, smulkesni – į stambesnius, putlesni – į liesesnius, tamsesni – į šviesius ir t. t. Žmonės traukia nepanašūs į juos pačius, todėl nereikėtų stebėtis ir galvoti, kad tas vaikinukas yra tiesiog kvailas ir nesupranta, ko nori.

3) Aplinkiniai žmonės gali tyčiotis iš bet ko, jei jau yra linkę tyčiotis. Bet jei draugai ir artimieji matys, kaip jums gera kartu ir kokie jūs vienas kitam svarbūs, patyčių gali ir nebūti. Nebent trumpam pa-

trauksite mažiau pažįstamų ar nepažįstamų žmonių dėmesį. Bet ar jums jų nuomonė iš tiesų tokia svarbi?

4) Gyvendami kartu žmonės panašėja. Liesi ir smulkūs vaikinukai turi potencialo tapti tvirtais, raumeningais vyrais, kaip ir bet kuri moteris dėl įvairiausių priežasčių gali iš lieknos tapti putli ir atvirkščiai. Manyti, kad jūsų fizinis kūnas liks toks pats ir po penkerių, ir po dvidešimties metų, būtų didelė klaida.

Rekomendacija vietoje penkto argumento: įdėmiai peržiūrėkite draugių sąrašą ir išbraukite iš jo visas, kurioms per sunku suvokti subtilesnius draugystės su vaikinu motyvus.

*Mūsų jausmai, kad ir kokie nemalonūs būtų,
gali pateikti be galo daug vertingos informacijos apie tai,
kur link gyvenime turime judėti.*



© Kęstučio Vanago nuotr.

LINA VĖŽELIENĖ – psichologė-psichoterapeutė, pedagogė, knygos „Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete“ („Tyto alba“, 2018 m.), tinklaraščio „Gyvoji psichologija“ ir daugybės psichologinių straipsnių autorė. Konsultuoja individualiai, vadovauja psichoterapinėms, profesinio augimo ir šokio terapijos grupėms. Gyvena ir dirba Vilniuje.

Kaip žuvis vandenyje – įprasta sakyti apie žmogų, kuris yra savo vietoje ir puikiai jaučiasi. O kas, jei žmogui negera, jei jis – ne savo vietoje? Kas, jei jis jaučiasi lyg žuvis... medyje?

Žmonės dažnai atsiduria situacijose, kurios kelia stresą, didina nerimą, provokuoja vidinius konfliktus tarp proto ir jausmų, tarp „reikia“ ir „noriu“. Mes nuolat verčiame save lipti į medį ir stebimės, kodėl daugėja problemų, nepavyksta suvaldyti emocijų, šlyja santykiai su artimaisiais, sutinkame vis „ne tuos“, dirbame „ne ten“, kodėl gyvenime trūksta džiaugsmo, meilės, ramybės ir netgi noro ką nors keisti... Jums pažįstama ši būsena? Tuomet sveiki įlipę į medį! O dabar metas iš jo ropštis ir grįžti į psichologinės gerovės vandenį.

Man, kaip psichologei, žmonės užduoda įvairiausių klausimų – ir labai asmeniškų, ir abstrakčių. Klausimai kartojasi, nes gyvenimiškos situacijos, verčiančios ieškoti atsakymų, yra panašios. Todėl ir kilo mintis šį per kelerius metus susikaupusį susirašinėjimą sudėti į knygą ir pateikti platesniam skaitytojų ratui.

Didžioji šios knygos vertė – tikros žmonių istorijos. Unikaliai ir kartu daugumai pažįstamos. Turbūt kiekvienas bent kartą gyvenime jautėmės lyg žuvis medyje ir sutrikę nežinojome, ko griebtis. Tikiuosi, ieškančiųjų atsakymo laišakai padrąsins skaitytojus kelti savus klausimus, o atsakymai – žengti permainų keliu.

LINA VĖŽELIENĖ



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt