



GENOVAITĒ  
PETRONIENĒ

**LAIMĒS  
SVARSTYKLĒS**

PASVERK SAVĀJŪ AŠ

# TURINYS

<b>KAIP PASVERTI SAVO ĮSITIKINIMUS APIE LAIMĘ IR SAVĄJĮ AŠ?</b>	<b>9</b>
---	----------

<b>I. KAIP GERIAUSIA MYLĖTI?</b>	<b>11</b>
----------------------------------	-----------

<b>I.I.VERTA ATSIDUOTI MEILEI AR BŪTI INDIVIDUALISTU?</b>	<b>13</b>
---	-----------

Jei neišmokai būti su savimi, artumas tave išbalansuos	15
--	----

Meilė didesnė už individualizmą	25
---------------------------------	----

<b>I.II. PABRĖŽTI AR VISGI ATSIŠAKYTI PASENUSIŲ LYČIŲ VAIDMENŲ?</b>	<b>35</b>
---	-----------

Visuomenė primeta lyčių stereotipus, bet pasaulis laisvėja	37
--	----

Nykstantis vyriškumas ir moteriškumas griaua šeimos pamatus	43
---	----

<b>I.III.MYLINT BŪTI RACIONALIAM AR ROMANTIŠKAM?</b>	<b>51</b>
--	-----------

Jei esame romantiški, abejonių kelia emocinis meilės intelektas	53
---	----

Romantika – menas kurti būsenas	61
---------------------------------	----

<b>I.IV. IŠTIKIMYBĖ AR LAISVAMANIŠKAS POŽIŪRIS?</b>	<b>69</b>
---	-----------

Nepainiokime meilės su turėjimu	71
---------------------------------	----

Neištikimybė pribaigia santykius ir stabdo vystymąsi	77
--	----

<b>I.V. MOKYTIS SUSIVALDYTI AR SPINDULIUOTI SEKSUALUMU</b>	<b>85</b>
--	-----------

Jei seksas keičia meilę, jos lieka mažiau	87
---	----

Lytinis aktas – žmogiškasis kosminio proceso atitikmuo	93
--	----

<b>I.VI.TAPTI SAVARANKIŠKAM AR PUOSELĖTI GIMINIŠKUS RYŠIUS?</b>	<b>101</b>
---	------------

Vaikai tėvams nieko neskolingi	103
--------------------------------	-----

Iš visų santykių tėvų ir vaikų santykiai gali išmokyti daugiausia	111
---	-----

<b>II. KAIP GERIAUSIA BENDRAUTI?</b>	<b>119</b>
<b>II.I.BŪTI SPONTANIŠKESNIAM AR ATSAKINGESNIAM?</b>	<b>121</b>
Visi nori gyventi tarp atsakingų žmonių	123
Jei netrokšti laisvės ir nuotykių, gal nebegyveni?	131
<b>II.II.IŠMOKTI TINKAMAI KOVOTI AR BŪTI TAIKINGESNIAM?</b>	<b>141</b>
Su neteisybe arba kovojama, arba bendradarbiaujama	143
Pasaulis, kuriame visi kovoja už save – ne pati maloniausia vieta gyventi	149
<b>II. III. PUOSELĖTI JAUTRUMĄ AR TAPTI ATSPARESNIAM?</b>	<b>159</b>
Atsparus žmogus yra stiprus žmogus	161
Jautrią asmenybės dalį reikia branginti, ne slėpti	169
<b>II. IV. BŪTI NUOŠIRDŽIAM AR DIPLOMATIŠKAM?</b>	<b>179</b>
Pradėkime sakyti tiesą – sugadinsime karjerą ir prarasime draugus	181
Kodėl būti nuoširdžiais? Apsispręskime: renkamės naudą ar prasmę	189
<b>II.V. GERIAU RŪPINTIS SAVIMI AR BŪTI ALTRUISTU?</b>	<b>195</b>
Iš pradžių pats užsidėk deguonies kaukę	197
Nedarydami gerų darbų, nuskriaudžiame save	205
<b>II.VI.SIEKTI IŠSKIRTINUMO AR BŪTI BENDRUOMENIŠKAM?</b>	<b>213</b>
Stengiamės prisitaikyti? Netrukus galvosime kaip minia	215
„Tu ypatingas kaip ir kiti“	221
<b>II.VII.GERIAU BŪTI SANTŪRIAM AR EKSPRESYVIAM?</b>	<b>227</b>
Kol emocionalieji rėkia, santūrieji dirba ir girdi kitą	229
Jei nerodysime emocijų, galiausiai nustosime jas justi	235

<b>III.KAIP GERIAUSIA SUKURTI SAVE?</b>	<b>243</b>
<b>III.I.BŪTI DARBŠČIAM AR NEPERSIDIRBTI?</b>	<b>245</b>
Kas mes <i>human being</i> ar <i>human doing</i> ?	247
Kiekviename darbe galima kaifuoti	255
<b>III.II.BŪTI NATŪRALIAM AR KUO DAUGIAU IMTI IŠ VIRTUALUMO?</b>	<b>263</b>
Viso gero, tikrove, arba kodėl reikalinga informacinė detoksikacija?	265
Virtualumas – tai laisvės jausmas	273
<b>III.III.REMTIS MOKSLU IR PSICHOLOGIJA AR DVASINGUMU?</b>	<b>279</b>
Jei dvasingumas įkvepia, kodėl mažėja religingų žmonių?	281
Kaip Dievas pasirūpina mūsų darbais, kai mes rūpinamės jo?	289
<b>III.IV. GERIAU SUBRĘSTI AR IŠSAUGOTI JAUNATVIŠKUMĄ</b>	<b>299</b>
Geriau nesubręsti, nei pirma laiko pasenti	301
„Kasmet tampa metais išmintingesnė“	309
<b>III.V. TURĖTI SVEIKO SKEPTIŠKUMO AR BŪTI OPTIMISTUI?</b>	<b>317</b>
Neieškokime savyje slypinčių jėgų – jų nėra tiek, kiek svajojame	319
Optimizmo vertė: galimybė vertina pasiruošusį protą	325
<b>III.VI.GERIAU BŪTI INOVATYVIAM AR KONSERVATYVIAM?</b>	<b>333</b>
Vyresnieji – egzistenciškai užgrūdinti žmonės	335
Kuo žmogus toliau nuo karo, tuo psichologiškai sveikesnis	341
<b>III.VII.BŪTI REIKLIAM AR MYLĖTI SAVE?</b>	<b>347</b>
Nėra kito pasirinkimo – tobulėji arba regresuoji	349
Stiprios asmenybės ne verčia save, o girdi vidinį balsą	355
<b>PABAIGOS ŽODIS</b>	<b>365</b>



## KAIP PASVERTI SAVO ĮSITIKINIMUS APIE LAIMĘ IR SAVĄJĮ AŠ?

1. Perskaitykite į iškeltą klausimą atsakančius du tekstus su atvirkščiaisiais požiūriais. Susivokime, kuris mums artimesnis, kuriuos argumentus pasitelkiame ginčydamiesi su kitais, kuris iš požiūrių mažiau erzina.

2. Jei atrodo, kad pritariame abiem požiūriams, tai arba a) savęs nepažįstame **arba** b) keičiame nuomonę, priklausomai nuo aplinkybių ir nuotaikos, ir neturime aiškios pozicijos. Pabandykime dar kartą pagalvoti, kam pritariame labiau, paklauskime aplinkinių, kurią poziciją atstovaujame dažniau, arba susivokime, kokiomis aplinkybėmis elgiamės vadovaudamiesi vienu, o kada – kitu požiūriu.

3. Įvardiję tikrąjį save, pamąstykite apie priešingą požiūrį. Raskime įtikinamų argumentų, suabejokime savo teisumu *ir pabandykite atlaidžiau pažiūrėti į kitaip mąstančius žmones ir juos suprasti*.

4. Susivokime, kokiais iš tiesų norėtume būti – gal siekiame liautis abejoti savimi ir akcentuoti *tai, kokie esame ir kuo tikime*? O gal trokštame pasikeisti ir įgyti trūkstančių savybių? Gal norime suklijuoti savitą mozaiką iš vieno ir kito požiūrio gabaliukų? O gal trokštame apjungti savyje abi priešybes, pasiekti pilnatvę, paradoksalią plotį? Koks bebūtų atsakymas, svarbiausia – kad jį apsvarstytumėte nuoširdžiai, giliai ir drąsiai.



I.

**KAIP GERIAUSIA  
MYLĖTI?**





## I. I. VERTA ATSIDUOTI MEILEI AR BŪTI INDIVIDUALISTU?

• Kurie – gyvenantys poromis ar individualistai – patiria daugiau psichologinių problemų? • Kodėl pastaruoju metu taip daugėja individualistų ir kokią įtaką tai turės žmonijai? • Ar gerai daug ir intensyviai būti kartu? • Individualus ar artimas buvimas naudingesnis kūrybai, darbui, saviraiškai? • Kuris pasirinkimas labiau pasiteisina bėdų, ligos, senatvės atveju? • Ar iš pradžių reikia išmokti būti vieniems, paskui kurti santykius, ar žmonės bręsta tik drauge?



## **JEI NEIŠMOKAI BŪTI SU SAVIMI, ARTUMAS TAVE IŠBALANSUOS**

Dabar vis daugiau žmonių pasvarsto, ką pasirinkti – jausmus ir šeimą ar kurti gyvenimą pačiam ir ne viską aukoti ant meilės altoriaus. Būdama viena, sutikdavau daugiau žmonių, buvo įdomiau, bet vargino būtinybė nuolat organizuoti susitikimus su draugais ir neįėjimas prieš miegą. O dviese – miegojimas apsikabinus, garantuota draugija, daug gerų ir... blogų emocijų. Pagalvokime, kaip jaučiamės būdami su mylimuoju ir vieni? Kaip skiriasi mūsų patirtys? Poros nuolat ginčijasi, kiek iš tiesų turi būti artumo, ir vienas iš partnerių skundžiasi, kaip individualistas sutuoktinis per daug užsiima įvairiomis veiklomis, per daug socialus, nori atsiriboti ir pabūti su savimi, tad audžiamus artumo ir šilumos siūlus vis nutraukia jo individualus laisvės poreikis. Daugeliui nuoširdžiai gaila mylinčiojo, o individualistas atrodo kaip egoistas. Bet ar tikrai privalu kankintis būnant kartu, jei geriau jautiesi vienas? Ar reikia smerkti individualistą?

**KIEK ŠIAIS LAIKAIS AKTUALI INDIVIDUALIZMO PROBLEMA?** Senovėje žmonės turėjo kurti šeimą, nes nebuvo daug pasirinkimų; nuo 1996 m. pavieniui gyvenančių žmonių kas dešimtmetį daugėja trečdaliu, be to, jie nėra linkę keisti savo pasirinkimo, nesiskundžia ir neskuba vaikščioti į pasimatymus. Daugelis vaikų šeimose auga be brolių ir seserų, daug laiko leidžia vieni savo kambaryje, broliai ir seserys lanko skirtingus būrelius ir kartu beveik nieko neveikia, vaikai išsiugdo naują gebėjimą ir norą gyventi nepriklausomai nuo kitų. Dažnas dvidešimtmetis mano, kad gyventi vienam – vienas svarbiausių perėjimo į suaugusiųjų pasaulį elementų. Nemažai 25–35 metų žmonių išgyvena antrąją paauglystę ir neįsipareigoję ieško savęs. Viešbučiai, valymo paslaugos, maisto pristatymas, gyvūnų priežiūra irgi darosi vis patogesnė vienam žmogui. Keturiasdešimtmečiai sako: „Jau nebesiryžčiau santuokai, nebesinori prie kito taikytis, trintis šalia, atsibosti. Noriu gyventi, kaip man patinka, o susitikti, kai pasiilgsiu.“ Vadinasi, dainose apdainuota meilė ne tokia saldi ir artumas ne toks nuostabus. Žmonės kurti santuoką vis dar stumia materialiniai veiksniai, bet kur kas mažiau gyventi kartu skuba tie, kurie jau įsigijo asmeninius būstus. Noras išsaugoti laisvę, o ne susisaistyti labai šiuolaikiškas, nes būtent jis suteikia galimybę perfekcionistiškai siekti vis geresnio santykių varianto.

**KURIE LAIMINGESNI – GYVENANTIEJI POROMIS AR INDIVIDUALISTAI?** Pasirodo, individualistai turi dvigubai daugiau įvairaus artumo draugų nei šeima. Jie nesijaučia vieniši, nes ryšiai nors ir tolimesni, bet pozityvesni: „Tu esi geriausias mano dalies draugas.“ Iš jų išsiskiria tik priverstiniai individualistai, kurie bent menkiausiai progai pasitaikius pultų į meilės nelaisvę, deja, neturi kur. Daugelis trokštančių ir nerandančių partnerio žmonių turi akivaizdžių bendravimo problemų. Vie-

ni jų pataikauja partneriams ir yra nevertinami, kiti paliekami, nes elgiasi destruktiviai, tretį su partneriais atkartoja nenusisėkusius tėvų santykius. Visiems, norintiems susiporuoti, labai praverstų kita puiki tyrimų išvada: porų laimės lygis po kelerių metų tampa toks pat kaip prieš susipažįstant. Taigi vargu ar sveika laukti, „kad bent kartą gyvenime iš tikrųjų pasisektų“, ir ilgėtis tobulų santykių, kurie pasaulyje neegzistuoja. Būdamas su partneriu laimę taip pat susikuri pats, o gauni tiek, kiek duodi, tad neverta tikėtis stebuklų.

Gyvendami vieni mes galime siekti šiuolaikinių vertybių – džiaugtis asmenine laisve ir išreikšti save. Galime daryti, ką norime, kaip norime ir kada norime, atsiranda laiko jėgas atkuriančiai vietai. Individualizmas ypač teigiamai veikia moteris. Amerikietė H. G. Brown knygoje „Seksas ir vieniša moteris“ sako: „Kovodama dėl išlikimo vieniša moteris turi iki spindesio nušveisti savo asmenybę, išaštrinti protą ir jos pastangos duoda vaisių. Ji uždirba, ji ne dykaduonė ir ne plevėsa, neima, o duoda, laimi, o ne pralaimi. Ji išsiugdo jai būdingą stilių ir gyvenimo būdą, daug labiau mėgaujasi seksu nei jos ištekęsios draugės. Jos partnerių sąrašas begalinis, be to, jie patys siekia tokios moters prielankumo. Atlikusi bausmę vieniša, pasikloja geresnę santuokos pamatą, jei norėtų pasukti šiuo keliu, ir apsidraudžia, jei vyras lengvai it nešvarius indus kriauklėje ją paliktų, sulaukusių penkiasdešimties.“

**KAIP SVEIKIAU** Net jei žmogus svajoja apie beprotiš-  
**MŪSŲ PSICHIKAI –** ką meilę, o individualizmą renkasi dėl  
**BŪTI SU PARTNERIU** nesėkmių, jis vis tiek gali laimėti, kai  
**AR VIENAM?** reikia rinktis tarp artumo ir sveikatos.

Anot psichologės J. Wallerstein, meilė įprasmina savyje intensyvių poreikių, todėl neegzistuoja be neapykantos. Mums visada tenka kęsti dalį partnerio patologijų, nors jis „suminkština“ dalį mūsų. Jei partnerio patologija didelė, santykiai gali būti labai kenksmingi. At-

simenu ne vieną žmogų, kurie buvo persekiojami pavydo kliedesius išgyvenančio sutuoktinio, kaip greta parako sandėlio gyvenančius šalia isteriko, kenčiančius nuolatinę kritiką iš narcizų, kaip sukairintoje stovykloje kontroliuojamus griežto pedanto. O kaip kenčia tie, kurie lieka gyventi viename bute jau išsiskyre! Šį potyrį daugelis apibūdina kaip gyvenimą nuodingame ore – aplink nuolat vaikšto žmogus, kuris tave nuvertina, ignoruoja, nepaiso. Tokioje aplinkoje imi jaustis niekam tikęs, nepatrauklus, blogas.

Jaunystėje man teko dirbti su psichiniais ligoniais. Pamenu, labai stebėjaisi, kokie klaidūs kartais būna jų artimieji. Daugelis elgdavosi su jais kaip su nevisaverčiais arba įsiteikindavo gydytojui, o vos jam išėjus, pasidarydavo su ligoniais agresyvūs. Todėl nieko nestebina tyrimai, teigiantys, kad pabėgus nuo „brangių“ artimųjų į atskirą butą ar net į ligoninę jautriam, savimi nepasitikinčiam žmogui priepuoliai netrukus praeina. Kaip pasakė vienas žymus rašytojas, „be meilės dar yra gyvenimas“. Žinoma, vientvė gali paskatinti vangumą, polinkį į priklausomybes, bet būdamas vienas esi laisvesnis nuo žeminimo, apgavysčių ir išnaudojimo, be to, turi galimybę bendrauti su tau mielais, draugiškais žmonėmis. Aišku, prie naujo gyvenimo reikia prisitaikyti: išmokti vienam užmigti, planuoti laiką, gaminti valgyti, rasti vietų, kur gali išeiti, kada ir su kuo bendrauti, kam skambinti, jei nutiks bėda.

**VIENATVĖS** Psichoanalitikai teigia, kad visi mes  
**IŠ VISO NĖRA** turime taip vadinamąsias vidines figūras – žmones, kuriuos dažniausiai atsimeiname, kurių akimis vertiname savo gyvenimą, prieš kuriuos savo viduje teisinamės, kurių balsais save graužiame, kurių meile save mylime. Dažniausiai pasąmoningai viduje girdime tėvų ar senelių balsus, vėliau prie jų gali prisidėti sutuoktinis, vidinėmis figūromis gali tapti tik žmonės, su kuriais labiausiai tapatinamės. Būtent dėl šių vidinių balsų mes kar-

tais elgiamės ir jaučiamės iracionaliai: graužiam save, kad per mažai dirbame, nors darome daugiau už kitus. Vidiniai veikėjai gali mūsų pagailėti ar padrąsinti arba būti niūrūs ir pikti. Retas psichologija nesidomėjęs žmogus geba tiksliai įvardyti ir atskirti savo vidines figūras, bet tie, kurie daugiau pasitreniruoja psichologų mokymuose, išmoksta pažinti ir gali su jais šnekėtis. Būdami vieni savo vidiniame pasaulyje, mes liekame su artimaisiais – jei vaikystėje buvome mylimi, vienatvė mums lengva ir miela. Tačiau ką daryti tiems, kurių niekas nemylėjo? Ar jie vieni pasmerkti blogai jaustis? Ne vienas žmogus po ilgo psichoterapijos kurso kaip savo vidinį balsą šalia kritiškų tėvų ėmė girdėti ir protingą psichoterapeuto balsą. Tikintieji, būdami vieni, įsigudrina kalbėtis su Dievu, žinoma, jis, kaip ir tėvai, dažnai atrodo kaip teisiantis, abejingas, bet jei žmogus toliau žengia dvasiniu keliu, jo pojūčiai keičiasi.

**AR SVEIKA LABAI ILGAI IR INTENSIVIAI BŪTI KARTU?** Nuo per didelio artumo žmonės savai-me ima šnypšti kaip gyvatės kamuolyje. Pasirodo, keletą mėnesių mažoje patalpoje buvę kosmonautai ima vieni kitų nekęsti. O juk į kosminį laivą atrenkami tobulai tinkantys žmonės! Tokie pat nemieli ima atrodyti ilgai užtrukę svečiai, ilgų kelionių bendrakeiviai ir, žinoma, namiškiai. Ką jau kalbėti apie itin jautrius asmenis – jiems per daug net kelių dienų su kitais žmonėmis. Nieko keista, kad jie labiau linkę į individualizmą; ne tokie jautrūs žmonės jau po kelių valandų būna pasiilgę bendravimo ir vienatvės jiems reikia mažai. Ilgai būnant kartu, tarkim, kelionėje, daugelis žmonių pervargsta nuo kalbėjimosi, klausymosi, taikymosi prie kitų ir ima beprasmiškai pyktis, o atsiskyre bent valandai pasijunta daug geriau. Per didelis artumas neleidžia pasiilgti ir mes imame nevertinti to, ką vienas iš kito gauname. Be to, jis trukdo pabūti su kitokiais žmonėmis, įgyti to, ko negausi poroje, pasidalyti nauja



informacija, energija ir parnešti tai atgal į porą. Itin svarbu atsiremti į kitus žmones, kai abu partneriai papuola į duobę, – tada tiesiog būtina, kad jie atsitrauktų vienas nuo kito ir gautų teigiamų emocijų iš kitur. Atsiskyrimas padeda nusistovėti dumbalui, kai žmonės ima nervintis dėl smulkmenų. Po pertraukos pradeda matyti, kas svarbu ir kas nereikšminga, neigiami prisiminimai blanksta, o teigiami stiprėja. Laisvė labiausiai reikalinga tam, kuris labiau engiamas ir kenčia. Vienas partneris paprastai būna agresyvesnis, kitas – labiau linkęs taikstyti. Jei duotume kiekvienam po skirtingą butą, auka pasijustų geriau, o agresorius – blogiau. Auka atsigaus, pajus savo vertę, o agresorius turės keistis. Individualizmo dozės santykiuose leidžia sukurti daugiau teisybės, individualistų bendravimas lygiavertiškesnis, nes nėra tiek daug galimybių gyventi kito sąskaita.

**TURĖDAMI LAIKO,** Kaip du augalai vazone išsilanksto vienas pagal kito formą, taip būdamas **GALIME GERIAUSIAI PASIRŪPINTI SAVIMI** arti ilgainiui gali nebesuprasti, ko pats nori, kur prisitaikai prie kito, ką iš jo perimi. Pamenu vieną moterį, kuri pasikeisdavo su kiekvienu nauju vyru: su vienu ji keliavo, su kitu domėjosi kultūra, su trečiu pasidarė azartiška šeiminkė. Ko nori pati, suprato, kai po vieno išsiskyrimo ryžosi ilgai pagyventi viena – jos gyvenimo būdas nepriminė nė vieno ankstesniojo. Labai rizikinga, kai į meilės santykius puolame jauni, bėgdami nuo tėvų – kaip žmogus gali susivokti, kokio gyvenimo nori, jei mąsto tėvų mintimis ir valgo mamos suteptus sumuštinčius? Ypač svarbu save suvokti ir po skyrybų bandantiems susigrąžinti savo esybę. Jei ką tik praradęs vienus artimus santykius žmogus iš karto puola prie kitų arba taip elgiasi pirmųjų dar nepabaigęs, greičiausiai vieną netinkamą partnerį keis kitu, bet taip ir neturės galimybės susivokti, ką išmoko iš buvusių ryšių, kaip pasaulyje jaučiasi be partnerio, kas jis yra. Po išsiskyrimų verta luktelėti. Kai ima sektis darbe, tampi

sveikas, gražus, randi pozityvių draugų, su psichologu išanalizuoji, kodėl nesiseka bendrauti, atsiranda galimybių sukurti naujus prasmingus ryšius. Iš tiesų kito žmogaus reikėtų ieškoti tik tada, kai vienas jautiesi tikrai gerai ir imi norėti su kuo nors tuo gėriu pasidalyti. Pozityvus ir stabilus žmogus daug labiau apsaugotas nuo netinkamų pasirinkimų, nes visada kaip į minkštą glėbį gali grįžti į ankstesnį patogų gyvenimą, pas savo draugus ir džiaugtis ankstesniais malonumais. Pradėjus bendrauti reikės daug jėgų, tad geriau sukaupti jų rezervą. Matau tik vieną trūkumą – pagyvenę vieni kai kurie individualistai ima taip gerai jaustis, kad galiausiai iš viso nebeneri taikytis prie kito, o vėliau netgi praranda tokį gebėjimą.

**SAVAS BALSAS** Vienatvė padeda netrukdomam suvokti, ko nori, ką galvoji ir kaip geriausiai  
**ITIN SVARBUS** pasirūpinti savimi. Savas balsas itin  
**KŪRYBINIAMS** svarbus priimant sudėtingus kūrybinius sprendimus. Mūsų smegenys labai komformistiškos, net nepastebime, kad imame mąstyti kaip kiti, todėl nestebina tyrimų išvados, jog kūrybiški žmonės dažnai būna dideli individualistai. Atsiskyrimas padeda atverti naujas galimybes, pasisemti naujų idėjų. Kiek daug kūrybinių minčių mums kyla kelionėse arba po jų! Patenkintas santykiais žmogus neturi tokio didelio motyvo kurti, todėl daugelyje šiltųjų salų, tokiose kaip Balis, žmonės gerai nusiteikę, bet labai tingūs. Net maži vaikai linkę ne veikti savaip, o atkaruoti kitus. Akstinas tobulėti atsiranda iš stygiaus, įtampos, vidinio konflikto. Vienišas žmogus linkęs labiau mobilizuotis, darbui jam lieka daugiau laiko ir jėgų. Atsiminkime, kaip išsekina problemiški santykiai, – būna sunku dirbti net įprastą darbą, ką jau kalbėti apie naujas idėjas! Ypač nelengva atsiduoti kūrybai moterims – tyrimai rodo, kad viena iš priežasčių, kodėl jos sukuria mažiau nei vyrai, yra ta, kad jos ilgai neištveria vienos, o kūrybai labai svarbus ge-

bėjimas ilgam sukonzentruoti dėmesį ir atsiriboti nuo kitų aplinkos dirgiklių. Nepasiekiamo mūza įkvepia kur kas geriau, tad darbo prasme labiau pasiteisina ne sudėtingas artumas, o toluma mūza. Juk sakoma: „Mylėdamas žmogus susitinka su savo siela“, gal todėl nelaimingos meilės išgyvenimai leidžia sukurti puikius kūrinus. „Kad kurčiau, man buvo būtinas vienatvės perteklius su visu jos žiaurumu. Jei visa, kas artima, pasitraukė nuo jūsų, tai ženklas, kad pasaulis tampa platesnis“, – teigia poetas R. M. Rilke. Net prieš mirtį daugelis žmonių gailisi dėl nepasiryžimo mokytis, kurti, patirti daugiau gyvenimo nuotykių, ką, beje, kartais dar suspėja rimtai susirgę ligoniai.

**LAISVĖ** Jei man skauda dantį ar galvą, viena  
**PASITARNAUJA** imuosi visų priemonių, atitraukiu dėmesį, o šalia kitų kyla pagunda labiau  
**SPRENDŽIANT** įsigilinti į savo kančias, kad pagailėtų ir  
**SUNKIAS**  
**PROBLEMAS** netyčia galiu pasijusti kaip didelis ligonis. Kita vertus, kai aplink visi laimingi ir nesupranta mano skausmo, tai gali erzinti, sukelti pavydą ir liūdesį, kad negebi jaustis kaip jie. Užvis apmaudžiausia, kai artimieji neatjaučia, tada skausmas išauga dešimteriopai. Norint transformuoti negatyvius potyrius, reikia ramybės ir laiko. Psichologinės technikos ir meditacijos neigiamoms emocijoms stebėti su jomis nesusiliejančioms reikalauja geros dėmesio koncentracijos. Labiausiai save geba valdyti jogai, o medituojama ne poromis ar grupėmis, o po vieną.

Galiausiai numirti turėsime po vieną, ir net jei artimiausias žmogus laikys už rankos, anapusiųs kelionę vis tiek įveiksime vieni. Mirtis pati savaime yra išsiskyrimas su viskuo, anot budistų, norint persikelti į gerą pomirtinio gyvenimo pasaulį, mirties akimirka reikia būti ypač sąmoningam: laikytis pačios savo sąmonės esmės, to stebinčio taško, kuris nėra mūsų protas, emocijos, pasikeitimai

ar juo labiau ryšiai su kitais. Atsiskyrimas ir vienuolystė padeda eiti dvasiniu keliu. Dvasiniai autoritetai sako, kad vyrams sielos keliu eiti sunku, nes jiems sunku atsisakyti ambicijų, o moterys per daug prilipusios prie artimųjų ir per godžiai nori artumo. Taigi moterims labai naudinga atsiriboti, tada jos kurtų sėkmingesnius santykius ir būtų dvasingesnės.

Beje, senatvė geresnė ne tada, kai puikūs artimi ryšiai, nes jų gali ir nelikti, o kai turi daug draugų. Anot tyrėjų, ištikus bėdai geriau pasikliauti ne vienu mylimu žmogumi, o daugeliu bičiulių – daug galvų geriau nei viena. Anglijoje atlikta apklausa parodė, kad vieni gyvenantys senyvi žmonės dažniau bendrauja su paslaugų teikėjais, mažiau kenčia nuo psichikos sutrikimų ir jaučiasi labiau patenkinti gyvenimu, nei gyvenantieji su kitais.

**DOŽĖ** Pabuvę vieni, esame linkę sąmoningiau,  
**INDIVIDUALIZMO** racionaliau ir pagarbiau bendrauti, be  
**GERINA** to, labiau pasiilgstame ir vertiname  
**BENDRAVIMĄ** santykius. Aišku, šalia idealiai mylinčio žmogaus gali tapti dar labiau savimi, tačiau tokie idealai beveik neegzistuoja. Šiuolaikiniai psichoanalitikai sako: stiprus žmogus turi mokėti gerai jaustis vienas ir sukurti ilgalaikius artimus ryšius. Stiprus žmogus geba atsiverti, suartėti, bet būdamas atskirai nenutolsta. Paprastai dauguma žmonių nemoka nei to, nei ano – vienas kitą žlugdyti. Tai primena Biblijos žodžius: „Kas turi, tam bus dar duota, o kas neturi, iš to ir tai bus atimta.“ Pasirinkę laisvę įgauname daugiau savarankiškumo ir galimybės pasikliauti savimi. Jei norime augti, visada turime nuo ko nors atsiskirti, išaugti ir išvelgti naujų gyvenimo galimybių.

## PABAIGOS ŽODIS

Kuris kelias į laimę geriausias? Dirbdama psichologe kasdien padedu į ginčus ir vidinius prieštaravimus pakliuvusiems klientams. Prieštaravimų sprendimus su psichologu Andriumi Jančiausku, kuriam dėkoju už daugelį puikų minčių, inscenizavome ir psichologinėje radijo laidoje „Apie tave“. Ne kartą teko girdėti iš laidas klausančių žmonių: „Kaip norėčiau, kad ir su savo partneriu galėčiau taip laisvai diskutuoti.“ Deja, užuot pasakoję savo istorijas ir diskutavę, išgirdę kitokią nuomonę žmonės dažniau puola kitus.

Kadangi idėjų knygai sėmiau iš pačių įvairiausių šaltinių, gali būti informacinių netikslumų, taip pat atsiprašau už kategoriškumą – kiekvienas žmogus sudėtingas ir nusipelno jautrumo, bet kategoriškos mintys vaizdesnės. Dėl vaizdumo pasitelkiau daug šnekamosios kalbos posakių, klientų pasisakymų, bet juos kūrybiškai perdirbau.

Kaip psichologė kas dieną sutinku keisčiausių žmonių, iš kurių mokausi ir plečiu savo akiratį. Jeigu norime augti, turime išnaudoti visas progas suabejoti savo nuomone, kad pasikeistume, turime pasijusti klydę. Protingieji sakytų: „nėra arba / arba, yra ir / ir“, bet integruoti priešingybes – nelengvas uždavinys, didelis plotis ir paradoksalumas. Psichologas C. G. Jungas sako, kad tik tada, kai žmogus įsisavina dalykus, kuriuos atmeta arba kurių yra neišvystęs ar ieško kituose, jis tampa nebe priklausomas ir patiria pilnatvę.