

EDITA ČE KUOLIENĖ

*Flirtas
su
rudeniu*



MOTERŲ KNYGA

EDITA ČE KUOLIENĖ

*Flirtas
su
rudeniu*

MOTERŲ KNYGA

VILNIUS 2013

TURINYS

1 dalis APŽVALGOS AIKŠTELĖ GYVENIMO GREITKELYJE

Žvilgsnis nuo keturiasdešimtmečio aukštumos.....	9
Ar pasas nemeluoja	14
Kodėl prarūgsta jaunystės eliksyras.....	24
Menopauzė – ne liga, o naujas gyvenimo etapas	29

2 dalis VIENINTELIS (NE)MYLIMAS MANO KŪNAS

Protingas kūnas	37
Ar tikrai gero žmogaus turi būti daug	39
Kitiems atrodo daug gražesnės	44
Pirmyn! Arba į plotį.....	49
Ką gali ir ko negali pakeisti	55

3 dalis EMOCIJOS IR PROTAS

Svarbiausios emocijos tavo gyvenimo paletėje	61
Baimė ir žlugdo, ir gelbsti	69
Nerimas – įkyrusis moters gyvenimo palydovas	79
Nevaidink, kad nepykti	87
Apie tikrą ir netikrą depresiją.....	97
Atsargiai! Prastos nuotaikos užkratas.....	103
Moterų protas ne menkesnis nei vyrų.....	108
Be kaltės kalta atmintis	111

4 dalis ŠEIMOS RATAS

Kokie būsime sutuoktiniai, nulemta jau vaikystėje.....	119
Keletas diplomatinį gudrybių, padėsiančių bendraujant su sutuoktiniu.....	126
Metų skirtumo dėlionės.....	128
Vyrų zyliojimo metas	133
Lėkščių daužymo karas be pralaimėjimo, arba Kaip tinkamai spręsti šeimos konfliktus.....	138
Keturi laipteliai iki santuokos rojaus.....	153
Dešimt antikorozinių priemonių meilei išsaugoti	155

5 dalis AMŽIAUS VAIDMENŲ NOMINACIJOS

Mamos kadencijos pabaiga.....	160
Uošvės vaidmuo žento režisuojamame spektaklyje.....	166
Tamsioji „anyta–marti–anyta“ virsmo pusė	169
Ypatingas močiutės vaidmuo	173
Savo tėvų globėja	182
Vieniša ir nevieniša vienišė.....	187
Našlavimas – mirties primesta viengungystė.....	193
Kaip tapti gera pamote.....	195

6 dalis DRAUGYSTĖS MENAS

Be pastangų nebus draugų.....	201
Apie introvertus ir ekstravertus, arba	
Kaip įsikrauname gyvybinės energijos	203
Drovumas – ne liga, o ypatingas charakterio bruožas	210
Iki pilnos laimės trūksta tik draugės.....	215
Ar vyras gali būti „geriausia draugė“	219
Brandžios draugystės skonis	223
Šeimos draugai – tavo šeimos veidrodis	229
Kaip atsikratyti nepageidaujamų draugų	232
Vienatvė skatina ieškoti poros	233
Apie draugystę su savimi	238
Reikia keistis, kad kiti tavęs nekamuotų	246

7 dalis KAD DARBAS TEIKTŲ MALONUMĄ

Karjeros kelias be pabaigos.....	251
Nepainiokime darbo ir namų.....	253
Darboholikė didžiuojasi serganti darbu.....	256
Karjera – ne tik jaunųjų privilegija.....	261
Kodėl nejauku bendrauti su šefu	264
Į naują darbovietę – be senų nuoskaudų	270
Bendradarbiai. Kodėl negalime būti vieno kraujo?.....	273
Kai darbovietėje sklindo meilės angelas.....	280
Už stresą darbe mokame ne tik sveikata	286
Atostogos – dalykas rimtas	293
Emigracijos anatomija	306

8 dalis NETEKČIŲ PAMOKOS

Permainos moko gyvenimo išminties	313
Ir mėšlo krūva gali teikti džiaugsmo	316
Tuščio lizdo liūdesys ir skausmas	322
Pavojingos skyrybų kryžkelės.....	327
Prarasti darbą – ne tragedija. Gal jau laikas jį keisti?	334
Artimųjų mirtis – didžiojo išsiskyrimo pamoka	338
Liga – didinamasis stiklas, leidžiantis įsiziūrėti į savo gyvenimą.....	344
Savižudybė. Kaip nepralaimėti karo su savimi.....	354

9 dalis MOTERŲ NUODĖMĖS

Pirkimo manija. Tik neskubėkime savęs smerkti!	361
Neištikimybė. Kas vilioja į svetimą glėbį?	373
Pavydžiu savo dukrai	378
Artimųjų šnipė	380
Netvarka namuose – vidinės netvarkos atspindys.....	383
Netikę įpročiai slepia dideles bėdas.....	390
Paskalos – svetimų kaulelių narstymo žaidimas	393
Apie savanaudišką ir kilnų melą	397
Neatsispyrusi taurelės pagundai	401

10 dalis 10 BŪDŲ, KAIP PASIJUSTI LAIMINGESNEI

Mylėk save ir būsi mylima	409
Ilgink ir lengvink savo gyvenimą humoru	412
Nekaupk nuoskaudų	414
Paplepėk su draugais	416
Atsikratyk pesimistinių nuotaikų	420
Atsikratyk streso	422
Nesiek tobulybės.....	425
Pasirūpink, kad nepristigtum laimės hormonų	428
Nebijok apkalbų	432
Flirtuok su rudeniu	434
Vietoj epilogo	438

Žvilgsnis nuo keturiasdešimtmečio aukštumos

Kai už pečių lieka keturiasdešimt metų, dažnai klaidingai manome, jog tai – gyvenimo pusiaukelė. Tačiau nei asmeniniai pojūčiai, nei statistika šio fakto nepatvirtina. Vidutiniškai lietuvių moterų gyvenimo trukmė vis dar nesiekia aštuonių dešimčių, vyrai gyvena dešimčia metų trumpiau. O netolima, vos dviejų su puse šimtmečių, praeitis patvirtina, kad keturios dešimtys buvo dažniausiai ant antkapinio akmens iškalamas nugyventas amžius, – tuomet žmonės vidutiniškai gyvendavo tik 30–40 metų. Keturiasdešimtmetį sureikšmino mūsų amžininkai, tai šių laikų problema. Ar pagrįstai – dar nesutariama. Vieni teigia, kad tai laikas, kai žmogus atsiduria tarsi gyvenimo aklagatvyje ir blaškosi ieškodamas tolesnio kelio. Kitiems tai panašu į apžvalgos aikštelę, stabtelėjimą pasiekus aukščiausią būties tašką, nuo kurio matyti ne tik nugyventas gyvenimas, sukaupta patirtis, bet ir ateities perspektyva.

Žingsnis į penktą dešimtmetį ne visus nuteikia optimistiškai – dauguma išgyvena sunkią krizę. Nerimą kelia žinios apie bendraamžius ir artimus žmones užklupusias ligas, nelaimės ar mirtį. Persmelkia nuojauta, kad tokia bėda gali ištikti kiekvieną, kad gyvenimas gali labai netikėtai nutrūkti. Apima nemaloni artėjančios senatvės, išnykimo baimė.

Ir kokiais tik būdais nebandome apgauti laiko! Vieni kovoja desperatiškai ir negailėdami savęs. Solidūs vyrai ant plinkančių viršugalvių

maukšlinasi motociklininkų šalms, pūpsančius pilvukus spraudžia į baikerių odas arba neriasi iš kailio stengdamiesi patikti jaunoms, į dukras tinkančioms panelėms. Moterys ima dažniau už savo dukras atakuoti sporto klubus, dietologus, kosmetologus ar net ryžtasi gultis po grožio chirurgų skalpeliu, kad tik paslėptų natūralius pokyčius.

Kiti, nors ir jausdami nerimą, nuolankiai leidžiasi nešami laiko srovės. Dažniausiai pasidavę tėkmei žūsta kūrybingi žmonės, nepajėgę įveikti juos apėmusio vidinio sąstingio ir nuobodulio. Netikėdami ateitimi, nevertindami praeities, jie netenka jėgų, nebemato prasmės kabintis į gyvenimą, nebesivilia dar ką nors pasiekti. Todėl kartais talentingi tokio amžiaus žmonės savo noru pasitraukia iš gyvenimo. Arba lėtai skęsta alkoholyje, malšina gyvenimo alkį persivalgydami, pasyviai stebi svetimus gyvenimus televizorių ekranuose, leidžia dienas prie lošimo stalų.

Yra ir tokių, kurie vidutinio amžiaus krizę neigia, vadina dar vienu psichologų, psichiatrų ir farmacininkų išsigalvojimu siekiant iš to pasipelnyti. Štai viską mėgstantys suskaičiuoti amerikiečiai teigia, kad žengdami į kitą gyvenimo pusę krizę patiria vos 5 procentai žmonių. Tai į kraštutinumus linkę žmonės, kurie nuolat dėl ko nors kovoja, arba nelaimėliai, nesugebantys įveikti gyvenimo sunkumų.

Tačiau tie, kurie krizę neigia, tik apgaudinėja save. Giliai į pasąmonę nustumtos mintys apie vis tirpstančius gyvenimo metus ir mažėjančias galimybes prasiveržia įvairiausiomis baimėmis, nerimu, depresija arba keršija antsvoriu.

Lengviausia tiems, kurie gyvenimo vidurio krizę laiko žmogaus tobulėjimo varikliu, o ne tragedija. Jie džiaugiasi nugalėjimais, įgytomis žiniomis, patirtimi. Būna ne tik išbandę ir įvertinę savo mokėjimus, gebėjimus, talentus, bet ir pasimokę iš padarytų klaidų. Jiems ateitis – naujų galimybių metas.

Vyrus ir moteris vidutinio amžiaus krizė veikia skirtingai.

Moterys ją pajunta anksčiau ir akivaizdžiau, bet išgyvena lengviau. Visi pokyčiai jų gyvenime dažniausiai vyksta laipsniškai, tarsi planuotai. Pirmiausia keičiasi gyvenimo vaidmenys. Aktyvi mamos karjera artėja į pabaigą. Vaikai užauginti ir pamažu palieka namus. O jei ir gyvena po vienu stogu, vis dažniau deklaruoja savo nepriklausomybę. Ne visoms malonus, nors ir nėra netikėtas, vaikų ketinimas kreipinį „mama“ pakeisti „močiute“.

Tačiau įžengusi į penktą dešimtį moteris tarsi atsitraukia nuo buities, namų ir panyra į socialinę gyvenimą. Ji sėkmingai kopina karjeros laiptais arba jau būna pasiekusi nemenkas aukštumas. Net ir namuose jau nebėra tik mama ir žmona, ji – ekspertė, „žinanti viską viską“. Neretai savo žinias ir patyrimą ji demonstruoja viešai, nebijo dama pakovoti už savo nuomonę ir teises.

Užbaigusi vieną gyvenimo etapą, moteris vėl atsigręžia į save. Ji jau žino, kiek gali būti naudinga kitiems, ir dabar ketina padėti sau. Save vertina ne tiek už dailią išvaizdą ar puikiai sutvarkytą buitį – ji didžiuojasi savim, nes turi įdomų darbą ir pomėgių, kurie leidžia džiaugtis gyvenimu, jaustis reikalingai. Sutvirtėjusi dvasiškai, ji drąsiai atmeta nepagrįstas kitų žmonių – kartais ir artimų – pretenzijas. Gilinasi į savo dvasinio pasaulio, jausmų ir emocijų pokyčius. Ji nebebijo priminti artimiesiems, kad, užuot nuolat reikalavę jos supratimo ir šilumos, ir patys privalo šį tą duoti.

Tos permainos dažnai nustebina vyrą, jis ima nuogausti, kad su-tuoktinė keičiasi į jam nepalankią pusę. Kai kurie barasi ir kovoja mė-gindami sugrąžinti buvusią tvarką, dangstosi darbu arba liga. O kiti ieš-ko naujo prieglobsčio – pritrūkę argumentų ar netekę vilties ką nors pakeisti, susiranda naują meilę, dažnai daug jaunesnę, dar nesigrumian-

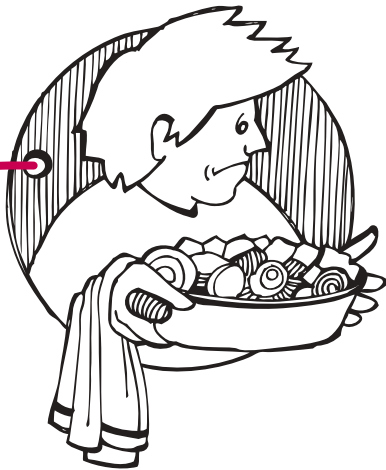
Vyras ir moteris vidutinio amžiaus krizė veikia skirtingai. Moterys ją pajunta anksčiau ir akivaizdžiau, bet išgyvena lengviau. Visi pokyčiai jų gyvenime dažniausiai vyksta laipsniškai, tarsi planuotai.

Įpusėjus gyvenimui, iš užmaršties pradeda lįsti kitas asmenybės pradai: vyriškasis – moterims, moteriškasis – vyrams. Vyrai tampa švelnesni, jautresni, smulkmeniškesni. Moterys pasidaro atkaklesnės, agresyvesnės, linkusios labiau rizikuoti.

čia nei dėl savo teisių, nei dėl nuomonės, tikėdamiesi išsiauklėti ją pagal savo poreikius.

Vyrą krizė užklumpa tarsi netikėtai. Jo gyvenime viskas lieka kaip buvę: jis – tėvas, vyras, darbuotojas, gal net viršininkas. Tik vis stiprėja nerimas, kad gyventi liko mažiau, nei jau pragyventa. Ir kamuoja įkyrios mintys, kad bendramžiai pasiekė daug daugiau. Nerimą ir bejėgiškumą vyrai slopina panirdami į darbą. Bet ir čia, į šią jau užkariautą sritį, veržiasi vis jaunesni, nebijantys klysti ir turintys laiko iš savo klaidų mokytis konkurentai. Vyrus užvaldo baimė, kad mažėja tiek profesinis, tiek fizinis pajėgumas.

Kiekvienas žmogus turi ir vyriškąjį, ir moteriškąjį asmenybės pradą. Pirmąjį gyvenimo pusę mes visuomet puoselėjame tą, kuris išreiškia mūsų fizinę priklausomybę lyčiai. Mergaitės nuo mažens mokomos būti švelnios, rūpestingos, paklusnios. Berniukai – būti drąsūs, veiklūs, beatodairiškai siekti tikslo, nedemonstruoti savo emocijų. Ilgus dešimtmečius puoselėjus tik prigimtinių pradą, įpusėjus gyvenimui, iš užmaršties pradeda lįsti ir kitas: vyriškasis – moterims, moteriškasis – vyrams. Vyrai tampa švelnesni, jautresni, smulkmeniškesni. Moterys pasidaro atkaklesnės, agresyvesnės, linkusios labiau rizikuoti. Net intymių santykių srityje moterys pagaliau išdrįsta išsakyti savo norus, svajones, ima kelti vyrams daugiau reikalavimų ir atvirai pasako, ko iš jų tikisi. Bendraudamos su sutuoktiniu, vidutinio amžiaus moterys mažiau paiso kasdinių smulk-



menų (nepyksta dėl išmėtytų drabužių), bet vis dažniau graužia dėl svarbesnių dalykų (per mažo atlyginimo, būsto), „leidžia“ būti savarankiškiems, liepdamos pasirūpinti pietumis, vakariene ar pusryčiais.

Kad įveiktume krizę, turime pripažinti, jog keičiamės, ir priimti permainas tokias, kokios yra, be baimės ir išsisukinėjimų. Psichologas Erikas Eriksonas teigia, kad per gyvenimą žmogus patiria bent aštuonias krizes. Krizė – laikotarpis, kai žmogus tarsi išauga senąjį gyvenimą ir turi rinktis ką nors nauja. Ar tai taps tragedija, ar naujų galimybių švente, priklausys nuo to, kaip mes judėsime savo gyvenimo keliu: ar pasirinksi-
me saugų greitį, ar lėksime kaip akis išde-
gę, ar pakankamai gerai rūpinsimės savo
susisiekimo priemone, ar rasime tinka-
mų bendrakeleivių, ar atsakingai su
jais elgsimės. Juolab kad šis kelias vie-
nos krypties ir nevykusiai nuvažiuotos
atkarpos pakartoti negalėsime.

Krizė – laikotarpis, kai žmogus tarsi išauga senąjį gyvenimą ir turi rinktis ką nors nauja. Turime pripažinti, kad keičiamės, ir priimti permainas tokias, kokios yra, be baimės ir išsisukinėjimų.





Edita Čekuolienė – didelę darbo patirtį turinti psichologė, rašo straipsnius, veda seminarus, dėsto psichologiją keliuose aukštosiose mokyklose. Knygos „Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės“ autorė ir knygos paauglėms „Nuo ančiuko iki gulgės: mergaičių knyga“ bendraautorė.

„Flirtas su rudeniu“ – knyga, skirta moterims, peržengusioms keturiasdešimtmečio slenkstį, jau paauginusioms ar net užauginusioms vaikus, todėl daugiau dėmesio galinčioms skirti savo poreikiams. Šis gyvenimo tarpsnis – didelių pokyčių metas. Keičiasi kūnas ir jausmai, santykiai su artimiausiais žmonėmis ir draugais – ne visada lengva su tuo susitaikyti. Kaip elgtis mamai, tapusiai anyta arba uošviene, jauna močiute? Kaip susitaikyti su „ištuštėjusiu lizdu“, kai namus palieka vaikai? Ką daryti, kai tėvams reikia vis daugiau globos? Skyrybos, nedarbas, ligos, netektys – nelengvos gyvenimo akimirkos, bet ir tada galima nesugniužti, jei moki rasti išeitį ir padėti sau. Be to, yra daugybė gyvenimo džiaugsmų ir malonumų, kuriuos atrasti gali tik dabar, tereikia geriau pažinti save ir nepražiopsoti gyvenimo siūlomų progų. To ir moko ši knyga.

