



Agnė Matulaitė



žali

Knyga sveikiems neurotikams

sausainiai



TYTO ALBA





Agnė Matulaitė

žali sausainiai

Knyga sveikiems
neurotikams

Vilnius
2017

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 šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Agnė Matulaitė, 2017

© Deimantė Rybakovienė, knygos dizainas, 2017

© Raminta Šumskytė Sum, iliustracijos, 2017

© „Tyto alba“, 2017

ISBN 978-609-466-281-2

TURINYS

Pratarmė	13
----------	----

I. Kur slypi meilė?

Kur slypi meilė?	19
Virtuvinės istorijos	19
Išlikti savimi ir išlaikyti santykį	20
Rizikuoti atverti duris	20
Stipriai, bet tik apie praeitį	22
Rizikuoti sakant komplimentą	24
Geranoriški galvojimai	25
Jausmas, kad teisingai	26
Maži lipnūs svarbūs dalykai	26
Šalia nuolatos	26
Geranoriškas stebėtojas	27
Gerumas	29
Būti mylimai vien dėl to, kad esu	29
Šeimos židinys	30
Kai galvoju apie meilę	30
Mažai kalbėjomės	31

II. Kodėl kalbėtis svarbu?

Kalbėtis su kitu	35
Patogūs žmonės	37
Drąsa priimti	38
Buitiniai socialiniai eksperimentai	40
Žmogus su žmogum	42
Kaip namie, nes kalbasi	43
Klaidos gali palengvinti bendravimą	45
Laikytis savo įsitikinimų	45
Atvirumas kitam	47
Atvirumas visuomenei	48
Atvirumas sau pačiam	49
Pornografinė apgaulė ar pokalbis lovoje	49

III. Įkvalinti savame kūne

Psichologija ir kūniškumas	55
Jausmai kūne	56
Jausmai daiktuose	56
Nusėsti padedantis ritualas	57
Jausmai erdvėse	58
Minkštas pilvas	60
Abejotinas daugiafunkciškumas	61
Savo kūno stebėjimas	62
Ligos kūniškumas	63
Paaugliai ir nuovargis	65
Nepakaltinami neišsimiegojėliai	67
Miego alkis ir maisto alkis	68
Prasilenkiantys intymūs mąstymai	68
Smegenys ir seksas	69

Kūniškumas, vienišumas ir orgazmas	70
Dvikalbystė, alkoholizmas ir smegenys	71
Disleksija pražiūrimoji	73
Kai padidėja noras tvarkytis...	74
Liesti kitą	75
Psoriazė ir lietimasis	76
Ilgesni pamąstymai: išvaizda ir kūniškumas	77

IV. Mamos, tėčiai ir vaikai

Nuolatiniai pertraukinėjimai	87
Emocinis ir fizinis buvimas	88
Dviguba atrama arba „ačiū, kad tada buvai“	90
Kodėl žaisti gali būti sunku?	92
Mes jiems – istoriją menantys dinozaurai	94
Apsiginti nuo patarėjų	94
(Ne)gudrauti su vaiku	96
Rūpestis ir meilė	97
Nutrūktgalviškume, kur tu?	97
Interpretuoti pasaulį savo vaikams	100
Ribų tikrinimas arba... „na, tu iš karto taip rimtai“	102
Nepatogūs klausimai	103
Kaip su vaiku kalbėtis apie kūną?	103
Gėdingųjų žodžių svarba	105
Apie Didįjį S.	107
Jei vaikai pamatytų mane nuogą?	108
Kada kalbėti apie mėnesines?	109
Vaikai apie mirtį ir skausmą	110
Fantaziją žadinantis „melas“	112
Vaikų pasitikėjimas savo tėvais	113
(Ne)užmirštas melas	115

Šuns atnešta tvarka	117
Kai sunku atsigręžti atgal	118
Ilgesni pamąstymai: „Kiti apie mano vaiko žindymą išmano daugiau?“	121

V. Ką iš tiesų išmokstame?

Gali būti dienų, kai ne mokslai galvoje	131
Saugotis emocinių nuosėdų	133
Tvarka gali suteikti jaukaus džiaugsmo	134
Smalsumas – didžiausia jėga	136
Per pertraukas išbandome save ir sužinome apie pasitikėjimą savimi	137
Šaukštais grūdamas mokslas negali būti skanus	138
Tik laimingi skatina kitų laimę	140
Judėti, kad mąstytum	140
Vertina, kas vertina	142
Baudžiauninko psichologija ar laisvė improvizuoti?	144
Žmogiško asmeninio santykio vertė	147
Prieš ką nors kalbant reikia atrasti	148
Tik gėris kuria gėrį	149
Kaip parodyti savo jausmus?	150
Kalbėti... valgant?	152
Atrasti reikiamą mokytoją ir santykį	153
Labiausiai esame, kai nesame	154
Pats gyvenimas – egzaminas	155
Žaismingumas kaip kelias	156

VI. Tikrumas negyvena nei laikrodyje, nei veidrodyje

Neskubant	161
Klausti vis iš naujo	162
Kalėdinis (ne)laukimas	163
Kaip pristabdyti laiką?	164
Lėtumas yra naujasis seksualumas	165
Ramiai vienas su savim	166
Ar sugebėjai pagyventi iki mirties?	166
Kitos galimybės užimtos	167
Kova ar kūryba?	167
Nedarymas nieko	168
<i>In memoriam</i> broliui	170
Ką planuoti?	171
Kai tarsi nieko nevyksta	171
Meskim tą pasitempimą	172
Išvaizdos kontrolės svarba	173
Pernelyg vakarietiška	175
Tvarka ar santykiai?	176
Tegyvuoja netobulumai	177
Ar reiktų apsiriboti tik absoliučiai nuobodžiais teiginiais?	178
Dėmesys moters išorei	179
Šeima karjerai trukdo ar padeda?	181

VII. Nepatogūs jausmai

Kai drąsos gyventi lieka nedaug	187
Raudonavimas, gurgėjimas ir prakaitavimas	189
Delsimo griauananti potencia	191

Negaliu dirbti kartu	191
Vidinio kritiko šnabždesiai	193
Laukti ar veikti?	194
Sunkumas atleisti	196
Svetimų lūkesčių našta	198
Ribotumas	199
Laimės baimė	200
Bejėgiškumo priėmimas	200
Tykantis erzulys	201
Mokėjimas ištverti vienaatvę ir tylą	202
Viešo kalbėjimo baimė	204
Atidėliojimas ar būtinybė įsibėgėti?	205
Noras pasišaipyti	206
Atsisakymas pripažinti pyktį savyje	208
Švenčių laukimo džiaugsmas ir... skausmas	209
Vyrų pažeidžiamumas	211
Baimė atskleisti savo metus	212
Baimė teigti savo gyvenimą	212

VIII. Apie santykius nuo aštuonių iki penkių

<i>Dedovščina</i> nemarioji	217
Sėkmės žmonės ir ne	219
Kai darbas vyksta jam dar neprasidėjus	219
Didesnė žmonių grupė ir pasąmonė didesnė	220
Atsakomybės dalinimosi dėsnis veikia nuolat	221
Grupinis atostogų intensyvas	222
Bendrumas ar prisitaikymas	225

IX. Nepadorios temos

Apie gėrimą nei juodinant, nei baltinant	229
Nekrologas ar <i>curriculum vitae</i>	232
Perdėtas rūpestis	232
Žmogaus kvapas	234
Slapta svetingumo pusė	235
„Etatiniai“ patyčių objektai	236

X. Kasdieniška politika

Nuo politikos nepabėgsi	241
Moterys – puošnieji talismanai?	243
Jūs kvailiai, tamstos	244
Buvimas moterimi kaip kliūtis?	248
Po šapelį	250
Išradingi ir Vasario 16-oji	251
Patys spręskim, kas priimta pas mus	252
Renkamės, su kuo...	253
Kiek žmonių reikia pasauliui pakeisti?	253
Viską matome pro savo fenomenologinius akinius	254
Tarpdisciplininis susišnekėjimas	255
Sąmoningai deklaruojamas šališkumas	257
Patyčios ir suaugusiųjų	258
Kas galėtų būti mūsų „princesė“?	261
Ilgesni pamąstymai: kad pamatytum savo šalį, kartais reikia iš jos išvykti	261

XI. Psichoterapijos kabinete

Draugas ar psichologas?	271
Derinuosi psichologą	273
Psichologo kūniškumas	276
Kodėl turėčiau už tai mokėti?	278
Kodėl reikalinga sąmoninga pabaiga?	280
Norėti pačiam ir labai	281
Psichoterapija ir gėda	282
Refleksijos iš psichoterapinės kėdės	283
Lėtas gilumas	283
Pagarba grįžtantiems	284
Sužeistas gydytojas	285
Ilgesni pamąstymai apie Kapulečius ir Montekius: politiniai iššūkiai psichoterapijos kabinete	287

XII. Šis bei tas laimingai pabaigai

Mūsų tokių daug	297
Tikrai galime	297
Akademinei senatvė	298
Kaip toli mes jau nuėjome	299
Pasitikintis savimi žmogus	299
Su tuo, kas tiki ir pasitiki	300
Pakanka tiek, kiek mūsų mumyse yra	300

Pratarmė

Kartais man atrodo, kad gyvenu tarsi koks gyvas nervas. Nerimauju per daug. Dėl visko. Nesu sau pakankamai švelni. Baru save, kad jaudinuosi. Dėl ne taip kažkam pasakyto žodžio. Dėl žvilgsnio griežto. To, kad ką nors padariau. Ar kad kaip tik išsigandau ir nepadariau, ką gal turėjau padaryti. Tos nerimo naktys, rytai ir vakarai. Jie apsupa mane tarsi kokia aukšta siena. Tačiau džiaugiuosi, kad bent tą sieną pastebiu. Pamažu metu velniop savo siekį būti tobulai (tikrai nelengva). Ir... leidžiu sau būti vis labiau pažeidžiama, vis labiau savimi. Rūpintis, kai noriu rūpintis. Norėti, kad būtų geriau, kai tiesiog to noriu...

Nuolatinė refleksija neretai mane pančioja ir stabdo. Tačiau ir leidžia išgyventi vidinę bendrystę su kitais man mielais žmonėmis. Kurie lygiai taip pat jaudinasi, mąsto, kartais negali miegoti. O kartais – apsipila ašaromis ten, kur tarsi ir nebūtų ko. Apibrėžčiau tai sveiku neurotiškumu. Visai natūralia būseną. Kurios, ko gero, viena ryškiausių figūrų būtų Woody Allenas.

Tad kai gavau jau trečią rimtą Lietuvos knygų leidyklų pasiūlymą į atskirą knygą sudėti savo pastarųjų metų veidaknygės populiariausius įrašus, kai tokio raginimo sulaukiau iš savo vyro, draugų ir studentų, po man būdingo nagų kramtymo etapo tą nusprendžiau ir padaryti. Ačiū visiems, pastūmėjusiems mane į čia.

Oi, kaip nejauku, kad aš čia... Pirmiausia, nes ilgą laiką maniau, kad esu kalbantis, o ne rašantis žmogus. Gal net šiek tiek baiminausi, kad tai, kas išspausdinta, užgrius kaip nepakeliama atsakomybė. Ar bent jau kur kas didesnė nei tai, kas iškalbėta... Be to, mėgstu būti socialiai, reaguoti ir padėti žmonėms iš karto. Dabar. O rašymas reikalauja tam tikro asocialumo ir žiaurios disciplinos (kaip sako fenomenologai – „savęs pažabojimo“). Juolab kad ir rašau ne koku kriokliu... O tarsi labiau taip, kaip apie savo kūrybą viename interviu yra pasakęs mano mylimas poetas ir dainius Leonardas Cohenas: *„Tai tik besisunkiančių lašelių gaudymas.“* Negana to, dar nuolat pulsuoju tarp poreikio užsidangstyti, užsitraukti šarvus, pasislėpti ir bandymo būti kuo sąžiningesnė ir atviresnė su savim bei skaitytoju. Tikrai neurotiška būsena.

Taigi, sveikas neurotikas – tai aš pati. O gal šiek tiek ir Tu. Nuolat ieškantis. Bandantis kažin ką gerinti. O gal tik suprasti. Išsilaižyti žaizdas. Nerimstantis ir kartu visai sveikai funkcionuojantis. Galintis ir gebantis savo jaudulį atidėti, nustumti, bet pasirenkantis kartais į jį pažvelgti iš arčiau.

Tikiuosi, ši ne visai iškepusi, netobula, bet svarbių nesąmonių knyga (iš dalies todėl ir pavadinta žaliais sausainiais) padės kam nors (at)pažinti save. Galbūt apkabins kažką, kas jaučiasi vienišas ar nesuprastas. O gal paskatins pasijausti stipresniam, nes jau yra kažkas kitas, kas dvejoja, nežino ir to nesibaimina. O gal baiminasi, bet vis tiek žengia į priekį. Gal leis atviriau bendrauti mums vienam su kitu realybėje? Daugiau rizikuoti. Jautriau skaudėti, bet smagiau ir džiaugtis. Tad dabar jau su viltimi, kad ši knyga atras jos laukiančias rankas, atiduodu ją Tau.



I. Kur
slypi
meile?



Kur slypi meilė?

Tokiomis dienomis, kai sniegas šitaip girgžda, man ypač trūksta senelio. Pajutau nesąmoningai laukianti jo skambučio. Kai nedrąsiai pasiteiravęs: „Ar netruk dau?“ būtinai klausia: „Kaip Jūs ten? Ar nešąlat, Agnytėlė?“

Ir tame teiravimesi apie šilumą užkoduota meilės žinutė. Iš tiesų „myliu Tave“ senelis ėmė sakyti tik paskutiniaisiais savo gyvenimo metais. Iš pradžių nedrąsiai. Dažniausiai kaip atsaką į mano „myliu“. Vėliau – vis drąsiau. Tad man jo klausime „Ar Jums nešalta?“ slėpėjo ne tik meilė man ir mums, bet ir padaršinimas pačiai pakankamai mylėti bei rūpintis savim ir savo mažaisiais. „Šildausi, seneli. Rūpinuosi, mielas...“

Tad ar nešalta Jums? Ar ten, kur esat Jūs, gera gerti arbatėlę, žiūrint pro langelį?

Virtuvinės istorijos

Tvarkomės virtuvėje dviese. Bandydami prieiti prie kriauklės ar stalčiaus, vis užlendam vienas kitam prieš nosį. Iš įpročio atsiprašau: „Oi, atsiprašau, kad maišausi.“ – „Tai Tu syki gyvenime man sėkmingai pasimaišei. O nuo to laiko jau niekaip man nebemaišai.“ Na ką, aiškuma, taip sakant.

Išlikti savimi ir išlaikyti santykį

Pasidalinsiu vienu didžiausių savo ilgamečio psichoterapinio darbo radinių. Laimę lemia... gebėjimas išlikti savimi, išsaugant ryšį su kitu žmogumi.

Kai kurie stebim savo norus, siekiam savų tikslų, statydami aukštas gynybines sienas ir ignoruodami kitus. Kiti – priešingai. Regis, taip esam susiinvestavę į kitus žmones, santykius, kad beveik neužsiimame tuo, ko iš tikrųjų norime patys. Tada dažniausiai net nepažįstame savęs, savo norų.

Tad mano tikslas išmokti išlaikyti pusiausvyrą – būti savimi, išsaugant santykį su kitu žmogumi. Jausti savo norus, kartu būnant ir su kitu. Sąžiningumas sau, reaguoiant ir į kito poreikius. Saugumas dėl savo vietos, suteikiant deramą vietą kitam. Tai nėra lengva. Panašu į visišką susitelkimą į savo kvėpavimą, tuo pat metu intensyviai skęstant kito akyse. Kartais atrodo – tai tikras džiazas. Tačiau jei pavyksta, supranti – tai tikrai verta.

Rizikuoti atverti duris

Yra tik mažas, bet esminis skirtumėlis tarp tikrai geros ir niekam tikusios atostogų apsistojimo vietos.

Mano visiškai subjektyvia nuomone, tai vietos šeiminkų gebėjimas, net ir nusiviliant, nudegant, vėl ir vėl rizikuoti pamilti naują nepažįstamą (poilsiautoją) visa širdimi.

Nėra lengva. Netgi kontraintuityvu. Panašiai kaip išlaikyti naivų patiklumą, nors ką tik buvai išduota savo išrinktojo. Ar palikti plačiai pravertas duris po patirtos vagystės. Žinau, nes pati, nudegusi asmeniniuose santykiuose, mažiausiai norėdavau rizikuoti būti panašiai sužeista ir vėl...

Ir visgi kito kelio nėra. Jei atvykusi į poilsio vietą matau, kad jos šeiminkai, jei tik galėtų, mielai kėdes prie grindų prisuktų. Nes kilimus jau suslapstė. O puodukų ar šaukštelių absoliutų minimumą paliko. Pati jaučiuosi baudžiama už tai, kokių nelaimėlių jie praeity savo valdose yra sulaukę.

O jei nustebina tarsi daug nereiškančios smulkmenėlės: kad ir netikėtai palikta uogų pintinėlė, paskatinimas pasirinkti obuoliukų sode, papildomas močiutiškas užtiesalas, senovinis paveikslėlis ant sienos, mylimų knygų ir vietovės žemėlapių lentynos, tai tarsi nieko neturėtų keisti. Bet keičia. Nes mažos detalės atskleidžia santykių su kitu žmogumi. Kai jautiesi ne įtarinėjamas, o priimamas, nori elgtis kuo geriau. Sapnuoji vaikystės jaukiuosius sapnus. Nori grįžti ten ir vėl. Nes, ko gero, nieko pasaulyje nėra geriau kaip tos nuostabios vietos, kur gal kiek paprasčiau ar kiečiau, bet kur jautiesi absoliučiai laukiamas, vertinamas ir priimamas.

Stipriai, bet tik apie praeitį

„O, juoda orchidėja, o kaaaaip aš mylėjau“, – nuo restorano prie ežero girdžiu su patosu ir giliu vidiniu skausmu traukiamą populiarią dainą. Dainą apie pasiutusią didelį greitį ir meilę, kuri trumpam sujungė ir nudegino du žmones. Ir dainuojančių daugybė – gal vestuvės ar klasės susitikimas koks...

Ką ji man sukelia? Širdies tuksenimą pažįstamos dainos ritmu. Tuk tuk. Tuk tuk. Prisipažinimas. Meilė. Kažkas aštraus. Erzulys. Lengvas priekaištas...

Tačiau jei pasitelkiu galvą, pirma mintis, kad apie meilę čia kalbama būtuojų laiku. Ir tai iš dalies prisideda, kodėl daina taip „pagauna“. Čia tarsi kokia paslaptis iš praeities, kažkas praleisto, pražiopsoto ar iki galo neįvertinto. Va, atseit, *„kaaaaip aš mylėjau“* (bet, žinoma, jokių būdu tada nieko nesakiau, neišsidaviau). O Tu net greičiausiai nesuvokei kaip. Tad ką, gailėkis dabar. Įvertink, ką tada galėjom turėti. Prisiminkim tuos laikus. Gana žinomas scenarijus, tiesa? Kai kur kas drąsiau prabilti apie tai, kas jau baigėsi. Dar lengviau, jei kelio atgal nebėra. Drąsiau prie karsto nei virtuvėje dviese, taip sakant.

Antra mintis apie pavojų ir greitį. Man kartkartėmis tenka padirbėti su adrenalino mėgėjais. Žmonėmis, kurie imasi beveik gyvybei pavojingų fizinių iššūkių, vildamiesi pabėgti nuo savo negatyvių minčių, vidinio kritiko, nesėkmių ar nuolatinio nusivylimo savimi. Jie tikisi,

kad užplūdus adrenalinui išgyvenama trumputė baimės akimirka, o vėliau, jei pasiseks, pasididžiavimas ir euforija garantuotai leis užsimiršti. Bent trumpam sutelks į tą būtinąjį buvimą konkrečiame esamybės taške (beje, galima tai pasiekti ir be adrenalino, bet ne visi tai moka). Tokio buvimo dabartyje dažnai baiminamės. Bet ir nesąmoningai žinome, kad tai geriausia mūsų psichikai. Tad svajojimas apie adrenalinę keliančią veiklą mūsų smegenis iš anksto paruošia ir dirgina. O mintis apie privalomą susitelkimą į vieną tašką – sukelia ramybės jausmo lūkestį.

Galiausiai, šioje dainoje sumišę jėgos ir gležnumo jausmai užkabina dar vieną meilės archetipą. Stiprybė, artėjantis pavojus sumaišomas su švelnumu ir ekstaze. Tarsi „*drugelio margi sparnai, sudužę ant stiklo...*“ (ant motociklo stiklo). Naktis pavojingai perskrodžiama akinančiomis šviesomis. Tai tarsi giliai kietame kiaute pasislėpęs gležnumas, atsivėrimo noras, minkštumas, švelnumas ir baimė. Poreikis kažką įveikti per prievartą. Argi ne pirmojo lytinio akto metafora?

To priešprieša būtų – lėtai ir su atvira meile. Dabartyje. Rizikuojant būti užgautam, įskaudintam, atstumtam savo emocijomis, o ne fiziniu kūnu. Kai myliu kažką, kas yra čia, su manim. Kas gyvena šalia nuolatos.

Na, bet jie dainuoja kitaip. Ir staiga suvokių, kad (kai sulankstau savo galvą) net visai smagu taip. Ir dar tą beatodairišką mano dalį kabina.

Rizikuoti sakant komplimenta

Juk pasitaiko, kad kuo nors susižavime. Ir ką tada sakome tam žmogui?

Jei mums į galvą ateina tokie žodžiai: „*kokia Tu protinga*“, „*graži*“, „*kaip puikiai vairuoji*“, „*na, visai neblogai pristatei naują temą*“, tuomet, greičiausiai, apeliuodami į kažkokią mistinę vertinimų skalę, siekiam pateikti objektyvų žmogaus įvertinimą. Niekuo pernelyg nerizikuodami. Beveik neprisiimdami atsakomybės. Tad, ko gero, ir nenuostabu, jei mūsų komplimentų gavėjas, nors ir sulaukęs gražių žodžių, gali pasijusti kiek pažemintas, tarsi būtų mokinukas ar dresuojamas šuniukas. Mat toks kalbėjimas leidžia sakytoji išlaikyti „žinovo“, „mokytojo“, „apžiūrinėtojo“, „eksperto“ poziciją. O mūsų komplimentų taikinį paverčia objektu. Beje, jei tai vien pozityvūs teiginiai, tai kai kam gali skambėti ir kaip pataikavimas. O jei pajuntame save sakantį: „*man taip gera su Tavim*“, „*mane įkvėpė Tavo (ar Jūsų) kalbėjimas*“, „*širdis dainuoja, kai Tave matau*“, „*prisipažinsiu, šiandien Tu mane tikrai nustebinai*“, netgi „*na, nežinau, tiesiog sutrikau*“, šie ir panašūs komplimentai nusako mūsų tarpusavio santykį. Realų ar pageidaujamą, bet subjektyvų. Tai sakytoją gali paversti pažeidžiamai atviru.

Beje, net ir pastarieji tarpusavio santykį nusakantys komplimentai gali būti audringi ar santūrūs. Ne veltui juk yra toks stereotipinis juokelis apie kultūrinius skir-

tumus: tada, kai ispanas jau griūtų nepažįstamajai po kojomis, sakydamas, kad jei ji liks jam abejinga, jo širdis suplyš, britas tik tyliai tartų: „*Na ką, tenka pripažinti, Jūs man visai nieko.*“

Vis dėlto pamėginkim surizikuoti su „*man*“, „*aš*“, „*mane*“, „*mano širdis*“. Tam kartais reikia įdėti nemažai jėgų. Juk lengviausia būtų tiesiog praeiti pro šalį ar suburbėti kaip kokiam nepriklausomam vertinimui eksperimentui. Nerizikuojant, priklausomai nuo reakcijos, pasijusti tiek atstumtam ar išjuoktam, tiek priimtam ar suartėjusiam. Tačiau bet kuriuo atveju, neišsakius savo vidinės reakcijos, sulaukti brandaus abipusio ryšio nėra ko nė svajoti.

Geranoriški galvojimai

Kaip žinoti, kad vaikas neseniai grįžo iš atostogų kaimė? Ogi einam Vilniaus Gedimino prospektu ir mažoji bando pagauti kiekvieno praeivio akis ir pasisveikinti. Su kai kuriais ir pavyko. Džiaugėsi kiekvienu šyptelėjimu. O kiekvienam, kuris neatsakė, atrado pateisinimą: „*Aaa, jis su ausinėmis*“ arba „*Gi nepastebėjo.*“ Arba: „*Jis gal šiandien liūdnas.*“

Jausmas, kad teisingai

Džiaugdamasi geru įvykiu darbe, prie savo vyro atsidūstu: „*Gal vis dėlto kažką teisingai savo gyvenime padariau.*“ Jis: „*Tu labai daug ką teisingai padarei. Pavyzdžiui, ištekėjai už manęs.*“

Maži lipnūs svarbūs dalykai

Šita scena mane sugraudino iki ašarų ir užkrėtė kažkoku neįtikėtinu nuoširdumu visam rytui. Pati spalio pradžia. Mokytojų diena. Ir staiga pastebiu, kaip vienas pirmokėlis net išraudęs bando surasti erdvės prie savo mokytojos stalo. Kur jo bendraklasiai vienas per kitą teikia gėles. Matyt, jų neturėdamas, bando pagauti savo pirmosios mokytojos akis, kad jai įduotų savo rankytėje sušildytą „Raffaello“ rutuliuką ar šokoladuko gabalėlį. Myliu Tave, mokytoja.

Šalia nuolatos

Mažiems vaikams tėvų meilė dažnai nuostabiausia tuo, kad jų tėvai yra šalia. Nuolatos. Ne tik tada, kai kas nors reikšmingo vaikų gyvenime vyksta. Ar patiems tē-

vams to labai norisi. O visada. Kai vaikas tiesiog nori at-siremti, skaitydamas knygą lovoje. Kai jis nori pasiguosti dėl gąsdinančios musės ar nubrozdinto kelio...

Geranoriškas stebėtojas

Kalbant su besilaukiančiomis, o vėliau – su ką tik pagimdžiusiomis moterimis, vis nuskambėdavo žodžiai: *„Iki gimdymo nešiojaisi jį pilvuکه, o po to nešioju savo galvoje.“*

Tačiau ar apskritai sugebame išlaikyti savo mintis, išgyvenimus, rūpestį dėl kito žmogaus ir vėliau? Ar kai sakome: *„Pagaliau, regis, nutrūko bambagyslė ir jau galiu atsipūsti“*, tarsi prasivėdiname galvą? Ir tada tik rūpinamės, kaip kokią nors problemą, tarsi karštą bulvę, permesti kažkam kitam? Greičiausiai lygiai taip pat nepageidaujančiam ją pagriebti (*„tai mokyklos problema“*, *„tai tėvų problema“*, *„tai valstybės problema“*, *„tai tavo vieno problema“*). Tad *„tegul jie / tu...“*

Atsimenu, kaip beveik pykau ant savo močiutės, kuri tarsi nuolat gyveno mūsų, savo dukrų, anūkų ir proanūkių, gyvenimais. *„Na, kodėl, kodėl negalit susitelkti į save?“* Prisimenu, beveik džiaugėmės, kai vienais metais ji staiga pasakė, kad ne, nevyks pas mus švęsti Naujųjų metų, nes *„mes, trys kaimynės, susiorganizavom šampano, torčiuką ir gerą televizorių tarpusavy...“*

O dabar trūksta man tos sėdėtojos ar tos mano pačios ir mano vaikų gyvenimo geranoriškos stebėtojos / stebėtojo. Kurie kažkodėl atsimintų, kad vedei vaikelį pas dantų gydytoją pirmą kartą, ir paklaustų, kaip mudviem sekėsi. Kurie atsimena, kad bus pirma paskaita suaugusiems studentams... ar kad virsiu sriubą savo uošviams ir nerimauju, ar man išvis kas nors pavyks...

Mažiems vaikams svarbu padėti išreikšti savo patirtis žodžiais. Paskatinti juos iškalbėti, išreikšti jausmus, išsėdinti įtampas. O kartais (iš)laikyti jų jausmus už juos. Kad šie jausmai jų nenuneštų tarsi beprotiška srovė. Ne mažiau svarbu tai ir užaugus. Kartais mums tenka ilgai ir kantriai laukti, kol atsiras tarpelis, kada savo įžvalgas bus galima pasakyti, nes ne visada jos bus priimtose ar suprantose. Subtilu, sunku, reikia milžiniškos kantrybės. Tačiau koks svarbus yra tokių patirčių priėmimas ir pripažinimas. Ne šiaip sau kartais norisi į savo gimtadienį pasikviesti žmonių, prisimenančių mus dar augančius, dar ropinėjančius. Tai padeda sukurti asmeninį vientisumą, integralumą, vidinės harmonijos pojūtį.

Tad jei turite kokį rūpintojėlį ar kampe mezgančią močiutę, kurie geranoriškai stebi visą veiksmą tiesiog todėl, kad Jūs jiems esat svarbūs, neapsirikite – gal taip ir neatrodo, bet jie atlieka be galo svarbų ir Jūsų emocinei būsenai labai reikalingą, tiesiog heraklišką darbą. O jei (jau) ne... gal galim ir viens kitam tapti herakliais. Ausimis. Priimti ir pripažinti viens kito atmintį.

Gerumas

Meilė – tai... kai paklausi savo mylimo žmogaus, ką jis pirmiausia pagalvoja netikėtai išvydęs Tave gatvėje (tikėdamasi kažko maždaug: „*Atrodei gal kiek susivėlusi, bet protinga, o gal net žavi*“), ir ištirpsti sulaukusi atsakymo: „*Kiekvienąkart, kai Tave pamatau, pirmiausia pagalvoju, kad Tu mano, ir nuo to gerumas man širdį užplūsta.*“

Būti mylimai vien dėl to, kad esu

Man maždaug 10 ar 11 metų. Vėlyvas rytas ir ant antklodės žaidžia šilta saulės šviesa. Pro atvirą antro aukšto langą matosi balti debesėliai ir senos kriaušės viršūnė. Apsimiegojusias ausis pasiekia sodrus močiutės, kalbančios prie savo vartelių su kaimyne, juokas. Nuvilnija gerumas per kūną. Žinau, kad esu mylima, laukiama, ir kai nusileisiu žemyn, mane pasitiks su ryto kakava. O gal ir duona su paštetu. Galėsiu vėl kartu su seneliu laistyti agurkus. O gal skaityti skaityti...

Kaip gerai, kad pasaulyje yra tokie seneliai, močiutės, senoliai, diedukai. Tie išmintingieji... lėtumą, o ne greitį. Apkabinimą, o ne intelektualų disputą. Gėles, bites, o ne mašinas ir blizgučius puoselėjantys žmonės. Jie leidžia pajusti, kad Tau priklauso visas pasaulio laikas ir visa pasaulio meilė.



Agnė Matulaitė – praktikuojanti psichologė-psichoterapeutė, socialinių mokslų daktarė, lektorė. Londono Birkbecko universiteto tyrimų garbės narė. Su vyru gyvena Vilniuje, augina tris vaikus.

Jums pažįstamas tas jausmas, kai po visus namus ieškai kokio nors daikto ir netikėtai randi savo kišenėje? Arba kai eini pro tą pačią vietą keletą kartų per dieną ir staiga pastebi, ko iki tol nematei? Taigi. Agnė visiškai netikėtai kitaip rašo apie tai, ką mes kasdien patiriame, bet dažnai to nepastebime ir nepakankamai įsisąmoniname.

Dr. Paulius Skruibis, psichologas

Agnės Matulaitės tekstuose subtiliai susilieja psichoterapinė partirtis ir tiesiog mąstančio bei jautraus žmogaus – motinos, žmonos, draugės, dukros, anūkės – gyvenimo pajauta. Jos drąsa būti pažeidžiamai ir atvirai priartėti prie savęs ir kito įkvepia, kviečia pažinti ir pripažinti, kas esame iš tikrųjų, o pripažinus – būti savimi ir išdrįsti gyventi savo tikrą gyvenimą.

Teklė Kavtaradzė, kino ir teatro dramaturgė

Aš dar nemačiau Lietuvoje tokių šviesių, šiltų knygų – tokių nuoširdžių ir visiškai tikrų, duodančių daugiau, nei bet koks psichoterapijos veikalas. Skačiau ir pirmąkart gyvenime pajutau, kad ne tik aš priimu ir suprantu knygą, bet kad ir pati knyga priima ir supranta mane, lyg būtų gyvas ir tikras žmogus, kuris su manimi kalbasi. Ši knyga ne apie psichoterapiją. Ši knyga savaime yra psichoterapija. Joje tiek gėrio ir atradimų, kad jų užteks mėnesiui. Kasdien po kelis atradimus, padedančius pasijusti laimingam. Man šios knygos reikia. Kai ją perskaitysite, suprasite, kodėl jos reikia ir jums.

Ričardas Savukynas (Rokiškis Rabinovičius), tinklaraštininkas



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt