

KAMILA GOLOD
DAIVA ŽUKAUSKIENĖ



S K O L I N T A
I L I U Z I J A

KAMILA GOŁOD
DAIVA ŽUKAUSKIENĖ



**S K O L I N T A
I L I U Z I J A**

 Didakta
Vilnius / 2019

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

Kalbos redaktorė *Erika Laumytė*

Viršelio autorė *Monika Daužickaitė*

- © Kamila Golod, 2019
- © Daiva Žukauskienė, 2019
- © Leidykla DIDAKTA, 2019

Visos teisės saugomos įstatymo. Šis leidinys arba jo dalis negali būti reprodukuojama ir platinama jokiais elektroninėmis ar kitomis priemonėmis, įskaitant fotokopijavimą, įrašymą į kitas informacijos kaupimo ir atgaminimo sistemas, kompiuterių tinklus (internete) be leidėjo išankstinio raštiško sutikimo.

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

Remiantis Lietuvos Respublikos Administracinių teisės pažeidimų bei Baudžiamuoju kodeksu, pažeidėjams numatytos griežtos sankcijos.

Kaip ir kiekvieną penktadienio vakarą po visų savaitės konsultacijų Alanas, tvarkingai susidėliojęs savo užrašus ir užrakinęs tvirtas juodas medines kabineto duris, patraukė į savo mėgstamą kavinę. Keletą metų atokiame miestelyje gyvenantis ir dirbantis vaikiną neskubėdamas nužingsniavo į jaukią vietinę taverną, kuri priklausė jo buvusiam klientui Markui – aukštam, apie 50-ies metų italui. Kaip visada, atsisėdęs prie lango su vaizdu į kalnus, Alanas užsisakė stalo vandens ir picos „Margarita“, kuri jam atrodė skaniausia visame mieste. Miestelis buvo nedidelis, bet pakankamai spalvingas. Iš vienos pusės jį gaubė kalnai, iš kitos – krantą skalavo Viduržemio jūra. Gyventojai daugiausia vertėsi turizmu ir augino vaisius bei daržoves, tačiau greitai besiplečiančioje naujoje miesto dalyje sparčiai augo verslo centrai ir kūrėsi įvairūs pasaulio miestų biurai. Keistas derinys žavėjo Alaną ir patvirtino, kad jo sprendimas baigus mokslus išsikraustyti iš šalto didžiulio Vidurio Europos miesto į kraštus, kur yra šilčiau, buvo teisingas ir padarytas tinkamu laiku.

Šį gaivų vasaros vakarą, matydamas kalnus ir sėdėdamas vienas tavernoje, Alanas, šiek tiek pavargęs po visos savaitės pokalbių su klientais, jautėsi vienišas ir sutrikęs. Markas iš dalies priminė jam buvusį dėstytoją, kuris labai palaikė Alaną jo kelyje. Kalnai sukėlė tvirtumo, bet tuo pat metu ir vienišumo jausmą. Priminė jį patį. Tvirtą ir dėmesingą, kai dirba psichologu, klausosi klientų. Vienišą, kai dienos pabaigoje jis pats neturi su kuo pasikalbėti ar pas ką grįžti. Žinoma, jis turėjo čia draugų ir, prireikus, galėjo būti išklaustytas, galėjo įdomiai praleisti savaitgalį, tačiau jam labai trūko senųjų draugų – Emos ir Oskaro, ir, be abejojimo, sielos draugės.

Kartais klausydamas kitų žmonių istorijų, kaip kažkas pykstasi su savo antrąja puse, Alanas akimirka pagaudavo save galvojantį, kad mielai pasikeistų su tais žmonėmis vietomis, kad tik tas mylimas žmogus būtų šalia... Žinoma, pyktis, barniai nėra konstruktyvioji santykių dalis, tačiau kartais per juos mes augame kaip asmenybės, jei tik išmokstame nesutariamuose girdėti ir atjausti vienas kitą, pasakyti, ko mes iš tiesų norime, be manipuliacijų ir be įsitikinimo, kad kitas žmogus privalo atspėti mūsų norus. Galvodamas apie santykius, Alanas atsivertė savo mėgstamą žurnalą, kuriame buvo daug straipsnių psichologijos tema, ir akys užkliuvo už žinomo šiame krašte šeimos santykių eksperto teksto.

DARNIŲ SANTYKIŲ PRINCIPAI

Kiekviena šeima, kaip žinome, yra unikali ir nepakartojama. Laimingų poros santykių pagrindas yra stipri draugystė, kurią reikia puoselėti ir auginti, nes, kaip teigia tyrimai, darna nepasiekiamą vienu globaliu įvykiu. Ji susideda iš kasdienių dalykų, iš smulkių, tačiau svarbių detalių. Šiame straipsnyje apžvelgsime pagrindinius stiprios draugystės ir darnių santykių principus, kurie galėtų padėti Jūsų porai. Norėčiau pradėti nuo pasakėčios „Meilė yra veiksmas“:

„Vieną dieną pas žiniuonį atėjo vyrukas paprašyti patarimo:

– Mes su žmona jau seniai nejaučiame vienas kitam jokių stiprių jausmų. Turbūt aš nustojau ją mylėti ir ji, matyt, mane irgi. Ką man daryti?

– Mylėti ją.

– Bet aš juk pasakiau, kad jokių jausmų nebeliko.

– Tai gerai, mylėkite ją.

– Bet kaipgi mylėti, jei meilės nėra???

– Branginkite ją. Atjauškite ją. Klausykite jos. Klausykite jos. Padėkite jai. Pastebėkite gerus dalykus. Būkite dėkingas jai. Tikrai meilei nėra apribojimų, nes veiksmožodis „mylėti“ reiškia veiksmą, o ne jausmą.“

Jūs galite sutikti arba ne su šia išmintimi, tačiau mes tikrai kartais norime, kad meilė būtų savaime suprantamas dalykas, nereikalaujantis jokių veikslių ar pastangų. Iš tiesų ji kaip gėlė, kuria reikia rūpintis, kad mus džiugintų savo kvapais ir žydėjimu.

Pirmas principas – būkite komanda. Tai iš tiesų labai svarbus partnerystės principas. Tenka stebėti kai kuriose šeimose vykstantį konkuravimą, kuris geresnis, protingesnis ir pan. Pamiřštama, kad šeima yra žmonių sąjunga, kurioje reikėtų palaikyti vienas kitą. Pavyzdžiui, vyrą paaukštino ir žmona visų aki-vaizdoje sako: „Žinoma, jam lengva kopti karjeros laiptais, kai aš tvarkau visą buitį ir rūpinuosi vaikais.“ Arba atvirkštinis variantas – žmona yra laiminga užsiimdama mėgstama veikla, o vyras teigia: „Lengva tai daryti, kai aš aprūpinu šeimą, o ji sėdi namuose ir tik mėgaujasi gyvenimu.“ Tačiau, mano akimis, šitose situacijose nėra nė vieno teisingai besielgiančio, nes santykiai – tai mainai. Kiekvienas iš mūsų įdeda į juos tai, ką gali tuo metu, ir, logiškai mąstant, tai yra sunkiai pamatuojamas dalykas. Na, gal išskyrus finansus. Nes kaip gi pamatuoti, kas įdeda daugiau šilumos, rūpesčio ir pan. Taigi skatinu džiaugtis vienas kito pasiekimais ir būti dėkingu už tai, kuo antra pusė dalijasi su Jumis Jūsų komandiniuose santykiuose.

Antras principas – atvirai kalbėkitės. Jeigu norite darnių santykių, Jūs turite KALBĖTIS. Kalbėtis atvirai apie problemas, sunkumus, džiaugsmingus ar neįaukius dalykus. Kartais pora, ypač gyvenanti ilgus metus kartu, pradeda žaisti žaidimą „naminė telepatija“ – nori, kad partneris atspėtų, apie ką galvoja kitas, ir, jei reikia, pats susiprastų ir ištaisytų kilusius nemalonumus. Deja, jei jis ne koks burtininkas ar ekstrainsensas, tai gana sunku padaryti. Taigi vienintelė išeitis – kalbėtis apie šiuos dalykus garsiai, tačiau joku

būdu nerėkti. Juk kai mes gerbiame vienas kitą ir atsi-
žvelgiame į vienas kito nuomonę, išspręsti konfliktus
tampa žymiai lengviau. Būtų smagu išmokti kons-
truktyviai bendrauti: išklausyti kitą žmogų, pažvelg-
ti į situaciją jo akimis, ieškoti bendrų sąlyčio taškų.
Tačiau dėl užvirusių emocijų žmonės kartais pamiršta
apie šias paprastas taisykles. Tokiomis akimirkomis
pasistenkite su antrąja puse kalbėti ne kaip su savo
gyvenimo partneriu, bet kaip su pažįstamu žmogumi,
su kuriuo neleidžiate sau nepagarbiai elgtis.

**Trečias principas – elkitės pagarbiai vienas su
kitu ir būkite dėkingi.** Šeimos gyvenimas remiasi pa-
garbos vienas kitam principu. Pagarba skoniui, pasi-
rinkimui, nuomonei ir t. t. Kartais mes apie tai pamirš-
tame, nes ilgainiui pradedame žiūrėti į savo partnerį
kaip į savo nuosavybę, nors iš tiesų jis yra laisvas, tik
mus mylintis žmogus. Pagarba kitam prasideda nuo
pagarbos sau. Jei aš gerbsiu save ir savo poreikius,
įsisąmoninsiu tai, aš galėsiu gerbti ir kitą žmogų, su-
prasti, kad jis yra atskira asmenybė su savo poreikiais
ir norais. Tai įsisąmoninę galbūt nustosime reikalau-
ti iš antrosios pusės kompensuoti mūsų poreikius ir
kelti jai didelius lūkesčius, kurių neįgyvendinus vyks-
ta „didžiosios“ tragedijos. Mes turime suprasti, kad ir
kaip kartais nesinorėtų pripažinti, bet mums niekas
nieko nėra skolingas ir niekas nieko neprivalo pada-
ryti. Vyras neprivalo būti romantiškas, moteris ne-
privalo būti gera šeiminkė ir pan. Darnioje šeimoje
buities ir kiti dalykai, kurie yra „privalomi“, turėtų būti
atliekami ne iš jausmo patarnauti ar įsiteikti, parodyti

savo galią ar svarbumą, o daromi iš meilės, iš abipusės pagarbos bei noro padaryti kito žmogaus gyvenimą lengvesnį ir džiaugsmingesnį. Iš tokio jausmo kyla ir dėkingumas – esame dėkingi savo partneriui už atliktus darbus, už komplimentus, už gerą nuotaiką, už šiltą arbatą ir t. t. Už dalykus, kuriuos kartais priimame kaip savaime suprantamus, nors iš tikrųjų jis neprivalėjo mums nieko daryti. Taigi kiekvieną dieną pagalvokime, už kokius bent tris dalykus, nors ir smulkmenas, mes galime būti dėkingi savo partneriui, ir tai tikrai papildys Jūsų santykius geresnių emocijų.

Kasdien žengdami nors ir mažus žingsnius link vienas kito išklausymo, supratimo, palaikymo bei dėkingumo vienas kitam, Jūs kursite darnius santykius, kupinus džiaugsmo, vidinės gerovės ir bendrystės, kuri gali būti stipri atrama Jūsų gyvenime.

„Šiek tiek ilgokas, bet prasmingas straipsnis“, – pagalvojo Alanas, užversdamas žurnalą. Žvelgdamas pro langą į tolį, Alanas jau jautėsi ramesnis. Gal Mar-ko plati šypsena, gal prisiminimai apie namus ar artėjančio šeštadienio laukimas, kai galės pabendrauti su Ema, sukėlė pojūtį, kad jis jau nebe toks vienišas. Išgėręs paskutinį gurkšnį vandens ir sumokėjęs, Alanas siauru vingiuotu keliu patraukė namo.



Grįžęs į savo jaukius namus, Alanas užlipo į terasą ant namo stogo, nuo kurios matėsi jūra. Šiandien ji

buvo rami, melsvai žalsvo atspalvio ir labai jau viliojanti maudynėms, tačiau pavargęs Alanas nutarė atidėti šį malonumą rytdienai. Patogiai įsitaisęs fotelyje ir gerdamas šaltą mėtų arbatą, jis pradėjo skaityti gautus elektroninius laiškus.

– Negaliu patikėti! – savo nuostabai garsiai sušuko Alanas. – Laiškas iš psichologijos žurnalo redakcijos. Kaip aš to seniai laukiau!

„Jūsų straipsnis „Laiškas tiems, kurie nori viską ir visada kontroliuoti“ bus išspausdintas artimiausiam numeryje. Lauksime Jūsų naujų straipsnių, kuriuos talpinsime rubrikoje „Gyvenimo išmintis“ vieną kartą per mėnesį. Prašau, peržiūrėkite, ar viskas straipsnyje gerai ir patvirtinkite jį spaudai.“ Alanas plačiai nusišypsojo, o širdis pradėjo stipriai daužytis. Pagaliau jis gavo pasiūlymą tapti vieno didžiausių psichologijos žurnalų autoriumi. Jis apie tai svajotojo dar studijuodamas psichologiją universitete, tačiau bet kokie bandymai to pasiekti buvo nesėkmingi.

„Tam tikri dalykai į gyvenimą ateina tuo metu, kai esi jiems pasiruošęs“, – skambėjo Emos žodžiai, kai Alanas skųsdavosi, kad jo svajonei nelemta išsipildyti. Iš tiesų jos žodžiuose yra daug tiesos. Stebėdamas savo ir savo klientų gyvenimus, Alanas daug kartų įsitikino, kad kartais mes įdedame tiek daug pastangų norėdami ko nors pasiekti (pavyzdžiui, uždirbti pinigų, sukurti santykius ar parduoti automobilį) ir, atrodo, kuo daugiau pastangų įdėsime, tuo greičiau ir pasieksime rezultatą. Bet, deja, reikalai nepajuda iš vietos. Tačiau kažkoku mistiniu momentu, kai nu-

stoji į tai kibtis kaip į vienintelį svarbų dalyką šiame pasaulyje, reikalai ima ir susitvarko. Kai leidi reikalams tiesiog būti ir nustoji vaidinti viską kontroliuojantį Visagalį, atsitrauki ir tampi situacijos stebėtoju. Tai nereiškia, kad nereikia stengtis, juk nenusipirkęs loterijos bilieto, loterijos laimėti negalėsi. Tai reiškia, kad kartais mes turime pripažinti, jog ne viskas priklauso nuo mūsų, ir nesvarbu, ar mes tikime Dievą, ar tikime Visata, ar lauko teorija, tam tikru momentu mūsų galia ir įtaka situacijai pasibaigia. Ir tuo lemtingu momentu, kai mes sąžiningai pripažįstame sau, kad išbandėme visus mums žinomus variantus situacijai pakeisti, mes turime ją paleisti ir, tikėtina, kad reikiamu metu sprendimas atsiras.

Alanas, neištvėręs emocijų dėl šių nuostabių naujienų, iškart parašė žinutę apie tai Emai ir puolė skaityti savo straipsnį, kad kuo greičiau galėtų jį patvirtinti.

LAIŠKAS TIEMS, KURIE NORI VISKĄ IR VISADA KONTROLIUOTI

*Labas, Visagali žmogau,
atleisk, kad trukdau Tave šią akimirką, kai Tu užsiimi labai svarbiu reikalu, kurio niekas kitas, išskyrus Tave, negali padaryti... Tačiau mano viduje kilo toks stiprus noras tave paerzinti, kad negalėjau susilaikyti.*

Žinai, aš daug keliauju po pasaulį ir daug bendrauju su žmonėmis, kurie laiko save Visagaliais. Jie mano gali kontroliuoti savo ir kitų žmonių gyvenimus, visada turi planus A, B ir C, yra apsistatę įvairiais saugikliais ir t. t. Šie žmonės labai panašūs į Tave: pasitempę, veiklūs, pa-

sitikintys savimi, visada turintys atsakymus ar intensyviai jų ieškantys. Žinantys, kas vyksta jų aplinkoje nuo A iki Z, bei tikrinantys, ar laikomasi jų taisyklių ir plano. Jūs idealūs žmonės. Svarbūs. Veiklūs. Atsakingi. Rūpestingi. Be Jūsų pasaulis sugriūtų. O gal ir ne...

Gal tie „neidealūs“ žmonės, kuriuos Jūs taip bandote išmokyti gyventi „teisingai ir gerai“, pagaliau įkvėptų gryno oro? Gal jie pagaliau taptų savimi, o ne Jūsų plano dalimi? Gal jie galėtų atsiskleisti ir parodyti, kad jie irgi gali savarankiškai ir atsakingai pasielgti? Jie galėtų parodyti savo jausmus ir mintis, kurios nebūtinai sutaptų su Jūsų lūkesčiais, bet, kita vertus, galėtų juos papildyti.

Žinau, ką Tu galvoji. Šitie žmonės gali suklysti. Jie gali nuvilti. Jie gali sugadinti Tavo saugų ir gerą planą. Tuomet Tu pasijusi nesaugus. Bejėgis. Vienišas. Kartais priklausomas nuo kitų. O kartais Tau gali pasirodyti, kad esi toks panašus į žmogų, kurį nori pakeisti, „patobulinti“, kad norėtis tai padaryti kuo greičiau, pabėgti nuo tikrojo „Aš“. Sunku susitikti su savo netobulumu kitame žmoguje. Sunku susitikti su savo gyvenimo žaizdomis ir jas vėl atverti. Tai gali būti baisu. Skaudu. Kelti nerimą. Pasimetimą. O taip jaustis niekam nepatinka...

Suprantu Tave, Visagali žmogau, kad nors taip elgtis ir gyventi nuolatiniame kontrolės ir įtampos pasaulyje Tau yra sunku, bet saugu. Tu tik taip moki gyventi. Tačiau pažiūrėk plačiau... Tu esi tik vienas iš septynių milijardų pasaulio gyventojų. Tu esi žmogus, negalintis kontroliuoti gamtos. Tu negali suvaldyti kraujo tėkmės

Golod, Kamila, Žukauskienė, Daiva

Skolinta iliuzija / Kamila Golod, Daiva Žukauskienė. – Vilnius :
Didakta, 2019. – 176 p.

Knygos pavadinimas atspindi žmonių gyvenimą iliuzijose – ne tiek savo susikurtose, kiek „skolintose“, kurios kyla iš dažnai klaidingo įsivaizdavimo apie kitų gyvenimus. Norima parodyti, kaip svarbu atrasti savo kelią, asmeninę gyvenimo prasmę ir laimės šaltinius. Tekstas neapkrautas moksliniais terminais, net priešingai – yra artimas kiekvienam, nes parašytas su gilia empatija.



Kamila Golod
Daiva Žukauskienė
SKOLINTA ILIUZIJA

Kalbos redaktorė *Erika Laumytė*
Viršelio autorė *Monika Daužickaitė*

6 sp. l.

Užsakymas 162899

Tiražas 2000 vnt.

Išleido leidykla „Didakta“, Architektų g. 184-3, LT-04206 Vilnius
Tel. +370 5 213 7701, mob. +370 653 98 986, el. paštas: info@didakta.lt,
Interneto svetainė: www.didakta.lt
Spausdino Standartų spaustuvė, Dariaus ir Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius

KAMILA GOLOD, DAIVA ŽUKAUSKIENĖ

SKOLINTA ILIUZIJA

„Skolinta iliuzija“ – tai knyga, paremta tikra patirtimi, su kuria autorės susiduria tiek asmeniniame gyvenime, tiek konsultacijų bei psichoterapijų metu. Realūs žmonių pasakojimai pateikiami apibendrintai, todėl tai nebėra tik kažkieno istorijos – jose atrasite ir dalelę savęs.

Knyga – lyg psichologinių straipsnių rinkinys, kurį jungia pagrindinių veikėjų – Amelijos ir Alano – siužeto linija. Per jų gyvenimus, ieškojimus, jiems iškylančias problemas ir atsirandančius sprendimus straipsniuose nagrinėjamos kiekvienam aktualios temos: meilė sau ir kitiems, santykiai su aplinkiniais, depresijos ir patiriamo streso priežastys bei pasekmės, savęs pažinimas, priėmimas ir dar daugelis kitų.

Jei tik būsite tam pasirengę, autorės kviečia į savo gyvenimą pažvelgti iš šalies, tapti jo vertintoju ir pagaliau ryžtis seniai laukusiems pokyčiams.



Kamila Golod – ICF koučingo specialistė, emocinės sveikatos konsultantė, „Gerų emocijų namų“ įkūrėja ir knygos „Drąsa būti savimi“ autorė. Konsultuodama Kamila padeda žmonėms geriau pažinti save, pamatyti įvairias gyvenimo alternatyvas, atrasti savyje stiprybių bei suteikia galimybę būti išgirštiems saugioje ir jaukioje aplinkoje.

www.geruemocijunamai.lt

www.facebook.com/GeruEmocijuNamai



Daiva Žukauskienė – sertifikuota geštalto terapeutė, psichikos sveikatos specialistė, pedagogė. Veda grupinės geštalto terapijos grupes, užsiima individualia geštalto praktika, domisi biblioterapijos galimybėmis. Dirba su jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikais, ugdo jų emocinį intelektą, taip pat skaito paskaitas visuomenės sveikatinimo temomis.

www.gestalt-terapeute.lt