

## KAIP VEIKTI EMOCIJAS

Taigi, emocijų traukinys atvyko į jūsų stotelę ir, regis, ne tik sustojo, bet ir iškrovė visą bagažą – nuo milžiniškų liudisio lagaminų iki spygliuotų pykčio džiū. Ką daryti, kai jautiesi lyg atsidūręs emocijų uragano epicentre? Uždrausti joms siautėti – tas pats kaip stabdyti cunamą rankšluosčiu. Tad galbūt verta išbandyti kitokią taktiką?

### MOKOMŲS ĮUOŽTI BANGOMIS, O NE SKYSTI

Įsivaizduokite, kad stiprios jūsų emocijos – tai didžiulis vandenyno bangos. Jos galingos, kartais bauginančios, bet ar bandėte kada nors su jomis kovoti? Greičiausiai baigėsi tuo, kad buvote gana giliai panardintas ir prisirijote sraus vandens. O kas, jei ne kovotumėte, o pamągintume įuožti šiomis bangomis?

**Stebėkite bangą (emociją).** Pripažinkite, kad banga atsirito. Pavadininkite ją vardu – „Štai atplaukė pyktis“, „O, labas, liudisy“, „Sveika prisijungus, baime“. Neanalizuokite, neteiskite, tiesiog stebėkite. Kokia ji? Kur ji? Jaučiate ką? Gal spaudžia krūtinę, gal kutena pilvą, o gal sukausto pečius? Leiskite jai bėgti, neslopinkite. Kartais pats pripažinimas „taip, aš dabar jaučiuosi siaubingai“ jau yra pusė darbo.

**Kvėpavimas.** Susitelkite į kvėpavimą. Lėtai kvėpuokite pro nosį, dar lėčiau iškvėpuokite pro burną. Pajuskite, kaip oras įeina ir išeina. Tai tarsi inkaras siauriant audrai.

**Penki pojūčiai.** Greitai „nuskenuokite“ aplinką penkiais pojūčiais. Ką matote? (Pvz., žalius medžio lapus už lango.) Ką girdite? (Pvz., laikrodžio tiksėjimą.) Ką užuodžiate? (Pvz., kavos aromatą.) Ką liečiate? (Pvz., kėdės atlošą.) Ką ragaujate (jei valgotė)? Tai padeda grąžti į „čia ir dabar“ akimirka.

**Fizinis aktyvumas.** Kartais geriausias būdas „išleisti garą“ – pajudėti. Tinka pasivaikščiavimas, bėgimas, šokiai (net jei niekas nemato), pagalvės daužymas (atsargiai) – viskas, kas padeda išjudinti susikaupusią energiją.

**Irklaukite (maži žingsneliai).** Net jei banga atrodo milžiniška, pabandykite daryti mažus, veikiamus dalykus: atsikelti iš lovos; išsivirti arbatos; paskambinti draugui. Šie žingsneliai gali atrodyti nereikšmingi, bet padeda jaustis taip, kad atrodo, jog bent šiek tiek kontroliuojate situaciją.

**Nuslysti nuo bangos yra normalu.** Bus dienų, kai atrodys, kad viskas, ko išmokote, neveikia, ir jūsų visai atsidūrėte po banga. Tai visiškai normalu. Nė vienas banglentininkas neišmoko slysti bangomis nepuldamas šimtus kartų į vandenį. Atjauškite save.

## **EMOCIJŲ VAISTINĖLŲ**

Kiekvienas mūsų, keliaujantis per gyvenimo audras, turi slaptą prieglobstį, tylią savo oazę pasislėpti nuo skausmo ir atgauti jėgas. Šis prieglobstis – tai mūsų asmeninė emocijų vaistinė. Šis sėmoningai sukurtas dalykas, veiklą ir ryšius rinkinys padeda jaustis geriau sunkiomis akimirkomis. Įsivaizduokite jį kaip savo vidinę stiprybės šaltinį, kurį galite atverti, užklupus stipriems jausmams, pasauliui griūvant, o jėgos senkant.

**Paguodos skyrelis.** Kai siela dreba, o širdis plyšta, pirmiausia ieškome paguodos. Tai lyg grėžimas vaikystės pastogę, kurioje jautėtės saugūs ir mylimi. Paguodos skyrelis jūsų vaistinėje – tai viskas, kas suteikia bent truputį komforto ir ramybės. Tai gali būti mėgstama glostanti siela, muzika ar kvėpianti knyga, leidžianti trumpam pabūgti kitą pasaulį ir atrasti naują perspektyvą. O gal tai juokingas filmas, kuris priverčia nusišypsoti pro ašaras ir primena, kad gyvenime dar yra vietos džiaugsmui? Šilta vonia, kurioje vanduo nuplauna dienos šaltumą, ar skanus, bet ne per sunkus maistas, pamaitinantis ne tik kūną, bet ir sielą. Jauki antklodė lyg švelnus apkabinimas, kai jautiesi vienišas. Svarbu, kad tai būtų ne bėgimas nuo skausmo, o sėmoningas pasirinkimas atgauti jėgas. Tai tarsi kvėpti oro prieš vėl neriant gilumą – ne pabėgimas, o atokvėpis, leidžiantis vėl pajusti žemę po kojomis.

**Ryšio skyrelis.** Tai patikima draugė ar šeimos nari, su kuriais galite atvirai pasikalbėti, telefono numeriai. Šie žmonės jus išklausys nevertindami ir leis jums jaustis matomiems ir girdimiems, net jei ir negali išspręsti jūsų problemų. Prisiminkite, kad išsakytas skausmas kartais tampa perpus mažesnis, o pasidalinta našta – lengvesnė. Nebijokite prašyti pagalbos – tai stiprybės, o ne silpnumo ženklas. Juk esame socialinės būtybės, sukurtos ryšiu. Leisti sau priimti pagalbą – tai pripažinti savo žmogišką pažeidžiamumą ir kartu atrasti ne tik stiprybę bendrystėje. Tarsi statyti tiltus per vienatvės bedugnę, žingsnis po žingsnio gręžtant pasaulį, kuriam jaučiatės priklausantys.

**Kūrybos skyrelis.** Šioje erdvėje galite išlieti viską, kas susikaupė viduje, suteikdami formą tam, kas atrodo be formos. Dienoraštis, kurį rašydami galite būti visiškai sėžiningi, nes niekas jo neskaitys, tampa jūsų slaptu išpažinties kambariu. Jame galite lieti pyktį, liūdesį, nusivylimą, net ir pačias tamsiausias mintis, kurias bijote išstarti garsiai. Piešimas, tapyba, grojimas muzikos instrumentu ar rankdarbiai – kūrybinė veikla padeda transformuoti sunkias emocijas į ką nors apčiuopiamo. Toks vidinio chaoso pavertimas menu leidžia jam išeiti išorę ir nebeslėgti jūsų. Kūryba yra galingas būdas ne tik išreikšti save, bet ir atrasti naują prasmi, pamatyti grožį net ir skausme. Tai terapija be žodžių, padedanti sielai kvėpuoti ir gyti.

**Ramybės skyrelis.** Meditacijos programą telefone gali padėti susitelkti kvėpavimą, „čia ir dabar“, atitraukiant nuo slegiančių minčių. Raminanti arbata – ritualas, leidžiantis sustoti ir pajusti šilumą, atsipalaiduoti. Pasivaikščiavimas gamtoje – ryšys su kažkuo didesniu už save, su gamtos cikliškumu, kuris primena, kad po žiemos visada ateina pavasaris. Raskite tai, kas padeda jums nurimti ir atgauti vidinę pusiausvyrą. Tai gali būti tyla, rami muzika ar tiesiog buvimas gamtoje stebint medžius ar klausantis upelio žvilnelimo. Svarbu sukurti erdvę tiesiog būti, be jokių

reikalavimų ar lūkesčių? leidžiant sielai atsipalaiduoti ir atsigauti.

**Persikrovimo skyrelis.** Leisti sau miegoti, net jei tai reiškia praleisti kažkokį veiklą, yra ne silpnumas, o sąmoningas pasirinkimas pasirūpinti savimi. Jei jaučiatės visiškai išsekę, tiesiog būkite, nieko neveikite. Tai ne tinginystė, o būtinybė. Kūnas ir siela turi atsigauti. Galima tiesiog gulėti lovoje, žiūrėti į lubas ar ramiai pabūti tyloje. Svarbu atsisakyti kaltės jausmo, kad „nieko neveikiate“. Juk kartais pats didžiausias darbas yra tiesiog leisti sau būti ir gyti. Šis skyrelis primena, jog esate verti poilsio ir ramybės net tada, kai atrodo, jog pasaulis reikalauja nuolatinio judėjimo. Tai tarsi išorinio triukšmo išjungimo mygtukas, kad galėtumėte susiklausyti į savo vidinį ritmą.

## STRUTIS

Tai kišti galvą į smėlį ir apsimesti, kad nieko nevyksta. Deja, problemos ir jausmai nuo to neišnyksta, o tik kaupiasi ir laukia tinkamos progos smogti dar stipriau. Taip elgtis ir tikėtis, kad problema išnyks savaime, yra stebėtinai populiaru. Juk kam gi žiūrėti į akis tam baisiam gauruotam jausmui ar spręsti sudėtingą situaciją, kai galima tiesiog... apsimesti, kad viskas gerai. Tai gali suteikti trumpalaikę iliuzinę palengvėjimą – lyg žvelgti per rožinius akinius į skausmingą realybę. „Jei aš apie tai negalvosiu, gal tai ir neegzistuoja?“ – viltingai kužda vidinis strutis. Deja, problemos ir jausmai turi nemalonias savybes ne tik neišnykti, bet ir ignoruojami augti kaip ant mielių.

Sivaizduokite, kad jūmyse yra mažas, bet piktas šuniukas (jūs neišspręsta problema ar nuslopintas jausmas). Jei jį ignoruosite, jis ne tik nenurims, bet pradės dar ir loti garsiau, graužti baldus ir galiausiai gali net įkūsti. Panašiai ir su emocijomis – nuslopintas liūdesys gali virsti gilia depresija, užgniaužtas pyktis – nekontroliuojamais protrūkiais ar net fiziniais negalavimais. Problemos, paliktos savieigai, dažnai komplikuojasi, gauna dar nemalonesnę formą. Pavyzdžiui, vengimas kalbėtis apie skyrybą priežastis su buvusiu partneriu gali lemti nesusipratimus dėl vaikų globos ar turto dalybų, o tai savo ruožtu sukels dar daugiau streso ir pyktio.

Be to, **nuolatinis vengimas ir problemų neigimas kenkia savivertei.** Giliai viduje mes juk žinome, kad būgame, kad vengiame atsakomybės už savo jausmus ir gyvenimą. Tai tarsi tylus priekaištas sau, kuris graužia iš vidaus ir mažina pasitikėjimą savo jėgomis. Prisimenu, kaip klientė Sandra po skyrybą paniškai bijojo vienvietės. Užuoat leidusi sau išgyventi šį baimą, ji puolė į nesibaigiančią pasimatymų ir trumpalaikių romanų sėkurą. Kiekvieną vakarą stengėsi praleisti ne viena, kad tik negirdėtų tos tylos, kuri jai asocijavosi su pralaimėjimu ir nereikalingumu.

– Aš tiesiog negaliu būti viena. Kai lieku viena, pradeda lūsti į galvą visokios mintys, graužatis... Geriau jau kas tik nori, tik ne tyla.

– Suprantu, kad vienvietė jums kelia didelį diskomfortą. Bet ar nuolatinis bėgimas nuo jos negręžta su dar didesne jėga?

Ilgainiui Sandra suprato, kad šis „stru?io manevras“ jos neišgelb?jo. Paviršutiniški santykiai nesuteik? tikro artumo, o baim? likti vienai tik stipr?jo. Tikrasis gijimo procesas prasid?jo tik tada, kai ji išdr?so sustoti ir pažvelgti ? savo baim?. Taigi, nors pagunda pasisl?pti nuo nemaloni? jausm? ir problem? yra didel?, daug naudingiau yra ištraukti galv? iš sm?lio, kad ir kaip nemaloniai atrodyt? tas vaizdas, ir prad?ti tvarkytis su tuo, kas yra. Juk tik pripažin? problem? galime prad?ti ieškoti sprendim?.

## „VISKAS ?SKAI?IUOTA“ BUFETAS

Kai viduje žioj?ja emocijų tuštuma, ima kirb?ti didžiul? pagunda j? kuo nors greitai užpildyti. Ir ?ia ? pagalb? dažnai ateina vadinamasis emocinis „viskas ?skai?iuota“ bufetas – bandymas nuslopinti skausm?, nerim? ar vienatv? trumpalaikiais malonumais. Tai gali b?ti besaikis valgymas (ypa? saldumyn? ar greitojo maisto, kurie suteikia greit?, bet trumpalaik? pasitenkinim?), piktnaudžiavimas alkoholiniais g?rimais ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, impulsyv?s pirkiniai (naujas telefonas, penkioliktas megztinis ar blizgantis niekutis, kurio suteiktas džiaugsmas išgaruoja grei?iau nei rytin? kava), pasin?rimas ? virtual? pasaul? (nesibaigiantis serial? maratonas, valand? valandos socialiniuose tinkluose, azartiniai internetiniai žaidimai) ar net beatodairiškas darbas, siekiant pab?gti nuo savo min?i? ir jausm?.

Kod?l mes tai darome? Psichologiškai šie veiksmai dažnai susij? su dopamino – „malonumo hormono“ – išsiskyrimu smegenyse. Žinoma, nereik?t? visko supaprastinti iki biologinio lygio, ta?iau kai jau?iam?s blogai, instinktyviai ieškome b?d?, kaip greitai pasijusti geriau, o šie malonumai ir si?lo b?tent tai – trumpalaik? pab?gim? nuo skausmingos realyb?s. **Tai tarsi bandymas užklijuoti pleistru gili? žaizd? – akimirk? gal ir pasidaro lengviau, bet pati žaizda niekur nedingsta, o kartais net pradeda p?liuoti.**

Problema ta, kad šis emocinis bufetas si?lo tik greitai gendan?ius produktus. Malonumas, patiriamas suvalgius vis? šokolado plytel? ar nusipirkus nauj? daikt?, yra labai trumpalaikis. Paskui dažnai ateina dar didesn? tuštuma, kalt?s jausmas („kam aš tiek daug išleidau“, „v?l persivalgiau...“), g?da ir nusivylimas savimi. Be to, ilgainiui šie „paguodos“ b?dai gali peraugti ? priklausomybes ir sukelti dar rimtesni? b?d? – sveikatos sutrikim?, finansini? sunkum?, socialin? izoliacij?.

– Taigi, pastaruoju metu... šiek tiek per daug sau leidau. Labai daug. Tarkim, kiekvien? vakar?.

– B?tent ko per daug?

– Visko. Daugiausia maisto. Ypa? saldumyn?. Ir kartais tiesiog valand? valandas naršau telefone. Arba ži?riu serialus tol, kol vos bepaj?giu atmerkti akis. Lyg man reik?t?... kažko. Tuštumai užpildyti.

Pabandžiau švelniai atspind?ti tai, k? gird?jau, kartu skatindamas j? ?sivertinti.

– Manau, išoriniais dalykais m?ginate tvarkyti vidinius jausmus. Ar tai jums tinka?

– Žinau, tai nėra tinkama, – kalbėdama ji palinko ? priek?, lyg norėdama pasidalinti sunkia paslaptimi. – Žinau, kad tiesiog bandau save atitraukti, bet taip sunku to nedaryti. Kai būnu viena ir viskas nurimsta, visos blogos mintys ir jausmai tiesiog užplūsta. Todėl griebiu užkand?, telefon? ar k? kita, kad tik viskas liautųsi.

– Ir kokios tos blogos mintys ir jausmai? – paklausiau suteikdamas erdvę s jos pažeidžiamumui.

– Žinote... daugiausia apie vienatvę. Ir... nesėkmes. Lyg visas mano gyvenimas griūtų. Jaučiu, lyg manyje atsivert? didžiul? skyl?.

– Ir maistas, naršymas, serialai... t? tuštum? laikinai užpildo? – Stebėjau, kaip ji ieško žodžių.

Jos lūp? kampu?iai nusviro, ir tai reišk? nusivylim?.

– Trumpam tarsi pleistras. Pleistras vis nukrenta. Arba man reikia vis didesnio.

– Ko iš tikrų?j? alkstate? – paklausiau tikėdamasis paskatinti j? pagalvoti apie dar svarbesnius poreikius.

Ji akimirka dvejojo. Paskutiniai žodžiai nuskambėjo lyg tvirtas atrastas suvokimas:

– Aš... aš nežinau. Galbūt... ryšio? Prasmę? Aš anksčiau turėjau tuos dalykus, bet... viskas pasikeit?. Noriu iš tikrų?j? jaustis visapusiškai soti.

Svarbu atskirti tikrų?j? savirūp? nuo destruktivaus emocijų slopinimo. Savirūpa – tai sėmoningas dėmesys savo fiziniams ir emociniams poreikiams, tai veiklos, kurios pamažu stiprina ir gydo (pvz., tinkamai subalansuota mityba, reguliarus judėjimas, kokybiškas miegas, laikas su artimaisiais, pomėgiai, meditacija ar kt.). O emocinis bufetas yra tik bandymas pabėgti nuo savęs, kuris galiausiai veda ? dar didesn? aklaviet?. Visiškai suprantama, kad kyla noras atitrękti nuo skausmo. Tai normali reakcija. Tačiau ilgainiui dėl to gali kilti didesni? sunkum?. Tad užuot mėgin? užkišti sielos skyles trumpalaikiais malonumais, galbūt pabandykite jas užpildyti tikroju ryšiu su savimi ir kitais, prasminga veikla ir atjauta sau.

## **KALTŲ? PAIEŠKOS OLIMPIADA**

Kai santykiai subyra, natūralu ieškoti prielaidų? ir bandyti suprasti, kas susiklost? ne taip. Tačiau kartais visa tai virsta tikra kaltų? paieškos olimpiada, kurios pagrindinis tikslas – rasti t? vienintel? kaltinink? (arba kaltininkus) ir užkrauti jam vis? atsakomybę už nesėkmę. Šioje „sporto šakoje“ gali būti dvi pagrindinės kryptys: „viskas dėl jo / jos“ arba „viskas dėl manęs“.

Pirmoji disciplina – „viskas dėl jo / jos“ – yra labai viliojanti. Juk taip lengva ir patogiu vis? kalt? suversti buvusiam partneriui: „jis buvo savanaudis“, „ji manęs nesuprato“, „jis mane išdav?“, „ji niekada nesisteng?“. Toks požiūris laikinai gali suteikti tam tikr? pasitenkinim?, teismo jausm? ir netgi skatinti aplinkinių užuojaut?. Tačiau nuolatinis kito žmogaus kaltinimas turi kelet? nemalonių šalutinių poveikių. Pirma: jis ?tvirtina jus kaip auk?. Jei viskas buvo tik kito kalt?, vadinasi, jūs buvote bejūgis situacijos ?kaitas, neturįs? ?takos ?vykiams. O aukos pozicija, nors kartais ir

patogi, yra labai ribojanti – ji atima iš j?s? j?g? keisti savo gyvenim? ir mokytis iš patirties. Antra: nuolatinis pyktis ir nuoskaudos, nukreiptos ? kit?, nuodija ir jus pat?. Tai tarsi nešiotis savyje karšt? angliuk?, tikintis, kad nudegs kitas, bet iš ties? deginate tik save. Tre?ia: jei nematote, kuo prisid?jote prie santyki? problem? (patik?kite, beveik visada kalti abu, net jei ir nevienodai), rizikuojate kartoti tas pa?ias klaidas ir ateityje.

Antroji disciplina – „viskas d?l man?s“ – yra ne k? mažiau destruktivi. „Aš buvau nepakankamai gera(-as)“, „aš visk? sugadinau“, „jei tik b??iau labiau stengusis(-?sis)“, „aš neverta(-as) meil?s“. Toks sav?s plakimas gali atrodyti kaip nuoširdus atsakomyb?s prisi?mimas, bet dažniausiai tai yra tiesiog kelias ? stipr? kalt?s, g?dos ir menkavertiškumo jausm?. Nuolatinis sav?s kaltinimas žlugdo pasitik?jim? savimi, paralyžiuoja nor? veikti ir netgi gali privesti prie depresijos. Be to, prisiimdami vis? kalt?, j?s taip pat iškreipiate realyb? ir atimate iš sav?s galimyb? objektyviai ?vertinti situacij? bei buvusio partnerio vaidmen? joje.

Prisimenu klient?, kuris po skyryb? negal?jo atleisti sau, kad nepakankamai kovojo už santuok?.

– Aš tur?jau b?ti atidesnis, dažniau sakyti komplimentus, daugiau laiko skirti šeimai... Dabar jau per v?lu. Aš visk? sugadinau.

– Suprantu, kad jau?iat?s labai kaltas ir apgailestaujate. Bet ar tikrai viskas priklaus? tik nuo j?s? pastang?? – kvie?iau platesniam poži?riui.

– Na, aš... turb?t ne vien nuo man?s. Bet matau, kur klydau. Ir dabar turiu su tuo gyventi, – ir sunkiai atsiduso.

Paskatinau j? t?sti, nor?damas pad?ti jam išsakyti tai, kas j? slegia.

– Taip, klaid? matymas yra svarbus žingsnis. Ar gal?tum?te papasakoti daugiau apie tas klaidas?

– Buvau per daug susitelk?s ? darb?. Maniau, kad jei pasir?pinsiu finansiniu stabilumu, viskas bus gerai. Bet praleidau tiek daug svarbi? akimirk?. Vaik? augim?, žmonos poreikius... Buvau tiesiog šalia, bet ne kartu, – jo žodžiuose buvo justu nuoširdus li?desys.

– Tai skamba kaip didelis apgailestavimas.

– Taip ir yra. Ir dar tas nuolatinis kritikavimas. Ji man sakydavo, kad esu per šaltas, per mažai rodau jausm?. O aš tik atkirsdavau, kad ji per daug reikalauja. Dabar suprantu, kad ji tiesiog nor?jo b?ti mylima, jaustis svarbi.

– Ir kaip š? supratim? priimate?

– Skaudžiai. Nes žinau, kad gal?jau b?ti kitoks. Gal?jau stengtis. O dabar jau?iuosi kaltas, kad nesistengiau labiau, kol dar nebuvo per v?lu.

– Kalt? yra sunkus jausmas. Ar manote, kad nusipeln?te šios kalt?s?

– Turb?t taip. Aš padariau klaid?, kurios tur?jo pasekmi?.

– Sutinku, kad padar?te klaid?. Bet ar tikrai manote, kad esate vien tik savo klaid? suma? Ar tikrai niekad gyvenime nebuvote r?pestingas, mylintis, atidus?

Klientas ilgai tyl?jo ži?r?damas ? savo rankas.

– Buvau... Žinoma, buvau. Bet dabar tie geri dalykai blank?s, palyginti su tuo, k? praradau.

– Tai nat?ralu, kai patiriame netekt?. Bet ar leidžiate sau pamatyti vis? savo paveiksl?, ne tik t? dal?, kuri? dabar skauda?

– Stengiuosi... bet sunku.

– Suprantu. Kartais atleisti sau yra ilgiausias ir sunkiausias kelias. Bet ar manote, kad b?damas nuolat kaltas, galite kaip nors pakeisti praeit??

– Ne.

Ilgainiui jis prad?jo matyti, kad jo žmona taip pat tur?jo savo problem? ir neišsak? l?kes?i?, o tai prisid?jo prie santyki? atšalimo. Jis suprato, kad gal?jo kai k? daryti kitaip, bet nebuvo vienintelis kaltininkas.

Taigi, užuot dalyvavus kalt?j? paieškos olimpiadoje, galb?t verta pažvelgti ? situacij? pla?iau? Pripažinti, kad santyki? pabaiga dažniausiai yra sud?tingas procesas, prie kurio vienaip ar kitaip prisideda abu partneriai (ir kartais net išorin?s aplinkyb?s). Užuot ieškoj? vieno kaltininko, pam?ginkite atsakyti sau ? klausimus: „ko aš išmokau iš šios patirties?“, „koki? savo poelgi? nebenor??iau kartoti ateityje?“, „kaip aš galiu pasir?pinti savimi ir jud?ti pirmyn?“. Atsakomyb?s prisi?mimas už savo jausmus ir veiksmus yra svarbus, bet jis neturi virsti nesibaigian?iu sav?s ar kit? plakimu. Juk tikrasis tikslas gali b?ti rasti ne kalt?j?, o keli? ? gijim? ir ramyb?.

## **GREIT?J? SPRENDIM? PAIEŠKOS**

Kai skauda dant?, norisi, kad skausmas tuoj pat praeit?. Panašiai ir su skyryb? skausmu – jis toks stiprus ir visa apimantis, kad nat?raliai kyla noras kuo grei?iau rasti stebukling? vaist?, kuris akimirksniu visk? sutvarkyt?. Ir ?ia dažnai pasitelkiamas visagalis „Google“ (arba draug? patarimai, populiarios psichologijos knygos, blizgi? žurnal? straipsniai), tikintis rasti t? vienintel? teising? atsakym?, t? slapt? formul?, pad?sian?i? „greitai ir neskausmingai“ išgyventi skyrybas. „Kaip pamiršti buvus?j? per savait??“, „Penki žingsniai ? laim? po skyryb?“, „Stebuklinga dieta, kuri išgydys sudaužyt? šird?“ – tokios ir panašios antrašt?s gali vilioti.

Deja, realyb? kur kas proziškesn?. Gijimas po skyryb? yra procesas, o ne vienkartinis ?vykis. Ir šis procesas kiekvienam žmogui savaip unikalus, individualus ir dažnai trunka ilgiau, nei nor?t?si. N?ra jokios stebuklingos piliul?s ar universalaus algoritmo, kuris tikt? visiems. Tai, kas pad?jo j?s? draugei ar kolegai, neb?tinai pad?s jums. Bandytas ?sprausti savo gijimo kelion? ? standartinius r?mus ar terminus („po pusme?io jau tur??iau jaustis gerai“, „kod?l aš vis dar li?džiu, juk pra?jo tiek laiko?“) dažniausiai sukelia tik papildom? stres?, kalt?s jausm? ir nusivylim? savimi.

Skyrybos – gili žaizda. Ar tik?tum?t?s, kad ji sugis per kelias dienas, užklijuota paprastu pleistru? Grei?iausiai ne. Reikia laiko, prieži?ros, tinkam? s?lyg? gyti. Panašiai ir su emoci?mis žaizdomis – joms reikia laiko, kantryb?s, atjautos sau ir s?moning? pastang?. Bandytas dirbtinai pagreitinti

š? proces? gali tik pakenkti. Pavyzdžiui, per anksti puolant ? naujus santykius, tikintis, kad jie užpildys tuštum?, senos problemos dažnai tik perkeliamos ? nauj? ryš? arba dar labiau komplikuojasi emocijų b?seną.

Jurgita po skyryb? labai steng?si greitai atsistoti ant kojų ir perskait? daugyb? savigalbos knyg?, lank? ?vairius seminarus, band? visas ?manomas pozityvaus m?stymo technikas.

– Aš darau viską, ką reikia: sportuoju, medituoju, kartoju afirmacijas, bet vis tiek jaučiu tuštumą ir esu nelaiminga. Kas negerai? Kodėl man neveikia tai, kas padeda kitiems? – Jurgitos balse girdėjosi nusivylimas ir sumišimas.

– Jurgita, j?s, atrodo, labai stengiat?s išgydyti save pasitelkusi kažkok? išorinį plan?, stebukling? technik?. Tarsi bandote sud?ti d?lion? pagal instrukcij?, skirt? visai kitam paveikslui. Galb?t tai, k? taikote, tiesiog šiuo metu neatitinka j?s? unikali? vidini? poreiki??

– Bet visiems padeda. Draug? sak?, kad jai sportas buvo tikras išsigelb?jimas. Kita skait? knyg? apie afirmacijas ir tvirtino, kad tai pakeit? jos gyvenim?. O aš... – ir ji giliai atsiduso, dar labiau susig?ž?.

– Ar kada nors leidote sau tiesiog pab?ti su ta tuštuma ir nelaimingumu, nesistengdama j? kuo greičiau atsikratyti?

– Bijau... – tyliai prisipažino ji.

Jurgitai prireik? laiko suvokti, kad gijimas n?ra lenktyn?s, kurias laimi greičiausias, ir kad n?ra jokio visiems tinkamo universalaus tempo. Š? suvokim? paskatino ne patarimai ar stebuklingos metodikos, o pamažu stipr?jantis vidinis poreikis sustoti ir pažvelgti ? save gerokai atidžiau, neskubant. Ji prad?jo praktikuoti tai, k? gal?tume pavadinti s?moningu buvimu su savo patirtimi – ne bandymu j? pakeisti ar pagreitinti, o tiesiog leidimu jai b?ti tokiai, kokia ji yra konkrečiu momentu. Tai reišk? ne tik išorinį sul?t?jimą, bet ir vidinį atsigr?žim? ? save, ? savo jausmus, mintis, k?no poj?čius. Ji prad?jo mokytis ?siklausti ? t? vidinį bals?, kur? taip ilgai band? nutildyti ?vairiomis „reikalingomis“ veiklomis. Leisti sau jausti tai, k? jaučia, jau nebebaugino, o buvo veikiau galimyb? susitikti su savo autentiška b?timi – sud?tinga ir prieštaringa. Procesas reikalavo dr?sos pažvelgti ? savo pažeidžiamumą, pripažinti ribotumą, atsisakyti iliuzijos, jog visa yra kontroliuojama ar sparčiai pakeičiama. Tačiau b?tent šis leidimas sau b?ti netobulai, jausti skausm?, li?des? ar tuštumą ir sl?p? tikrojo gijimo potencial?.

Pamažu, atsargiai tyrin?dama nauj?, nepaž?stam? teritorij?, ji prad?jo atrasti maž? vidin?s ramybės ir pusiausvyros trupinį. Staigaus nušvitimo takas nenusidriek?. Žingsnelis po žingsnelio skleid?si sodas, bet tam reik?jo kantryb?s ir vidinio darbo, ir jame br?sdama ji atrado meil? sau, priimdama tiek skaudančias žaizdas, tiek stipryb?s žiedus. Taip l?tai, s?moningai jud?dama link sav?s ji pamažu prad?jo atgauti t? prarast? vidinį ramyb?, kuri? suteikia ne išoriniai pasiekimai ar kit? pritarimas, o gilus ir autentiškas ryšys su savimi.

Leiskite sau visapusiškai patirti kiekvieną jausmą, nes visos emocijos, tiek džiaugsmingos, tiek skausmingos, vertingos gyvenimo patirties audinyje yra ypatinga ir nepakeičiama. Šiuolaikiniame skubos amžiuje, kai viskam ieškoma momentinio sprendimo, pagunda rasti „greitą kelią“ per skyrybą skausmą yra didžiulė. Tačiau tikrasis gijimas retai kada paklūsta tokioms formuloms. Jis kviečia ne bėgti nuo sudėtingo savo vidinio pasaulio, o drąsiai jį pažvelgti, priimant jį kaip neatsiejamą savęs dalį. Tai reiškia leisti sau būti su savo jausmais, net ir tais, kurie atrodo nepakeliami, ir pamažu atrasti jų prasmę bei žinią. Bėkite švelnūs sau, stenkitės iš esmės suprasti savo vidinį būtį ir apsišarvuokite kantrybe, leidžiančia jums augti ir tobulėti savo tempu.

Šis kelias ne apie tai, kaip greičiau save „sutaisyti“, bet kaip autentiškai išgyventi savo patirtį, kaip kurti dialogą su savo vidiniu pasauliu, o ne jį tildyti ar vertinti kaip problemą, kurią reikia kuo greičiau pašalinti. Gydantis balzamas jausmų sielai gali būti netikėtas ir nuoširdus juokas. Kartais pats sunkiausias, tačiau veiksmingiausias žingsnis yra pripažinti dabarties iššūkius ir su atjauta priimti žmogišką savo netobulumą. Didžiausios vidinės stiprybės ženklas – gebėjimas būti atviram savo pažeidžiamumui ir per jį atrasti naują jėgą.

Jei patiriate sunkumą būdami vieni sudėtingame emocijų pasaulyje ir jaučiate, kad ši audra yra per stipri, nebijokite ir nedvejodami kreipkitės kvalifikuotą specialistą. Patyręs terapeutas gali suteikti jums saugią ir konfidencialią aplinką, kurioje galėsite atvirai išgyventi emocijas savo naštą, reikiamą psichologinę paramą ir praktinius žingsnius, kurie padės jums tęsti savo kelionę priekyje ir jums bus gerokai aiškiau.