

TURINYS

2020

		JURGA	Kas aš?	010
IV	23		Apie knygą	020
IV	25	GINTARAS	Apie knygą	028
IV	25	JURGA	Vidinė tiesa	034
IV	29	GINTARAS	Vidinė tiesa	042
V	01	JURGA	Vidinė laisvė	048
V	18	GINTARAS	Apie prisiminimus	052
V	02	JURGA	Savigrauža	060
V	03	GINTARAS	Savigrauža	064
V	05,06	JURGA IR GINTARAS	Žaibo interviu	070
			Savivertės auginimo skyrelis	071
			Tarpusavio santykių patarimai	077
V	08	JURGA	Baimė(s)	080
V	17	GINTARAS	Baimės	088
VI	06	JURGA	Mirtis	094
VI	08	GINTARAS	Mirtis	100
VI	09	JURGA	Ašaros ir akys	106
VI	11	GINTARAS	Apie ašaras	112

VI	12	JURGA	Vienatvė	116
VI	14	GINTARAS	Vienatvė	122
VI	17	JURGA	Ligos kilmė	128
VI	19	GINTARAS	Apie ligas	132
VI	20	JURGA	Vyrai	136
VI	27	GINTARAS	Vyrai	144
VI	28	JURGA	155
VII	12	GINTARAS	Vyrai ir moterys	156
VII	24	JURGA	Izoliacija. Realybės vėduoklė	166
VII	24	GINTARAS	Pinigai	176
VII	29	JURGA	Santykis su kitu	188
VII	31	GINTARAS	Santykis su kitu	194
VIII	01	JURGA	Santykis su moterimis	202
VIII	05	GINTARAS	Apie moteris ir lytiškumą	206
VIII	09	JURGA	Pokalbis apie laisvę. JURGA, LAISVĖ, MEILĖ ir VILTĖ	216
VIII	09	JURGA	Ką supratau	232
VIII	30	GINTARAS	Komentariai	238
IX	07	JURGA	245
IX	14	GINTARAS	249
IX	14	JURGA	Baimė dėl ateities ir jausmas, jog reikia kažką skubiai daryti, kad viskas būtų gerai	258
IX	19	JURGA	263
IX	19	GINTARAS	266
IX	20	JURGA	Kodėl taip baisu atsiverti?	270
IX	21	GINTARAS	Eksperimentas	278
IX	22	JURGA	Gerosios savybės	284
IX	23	GINTARAS	Gerosios savybės	298

IX	24	JURGA	Schemas	302
IX	26	GINTARAS	Apie schemas	306
IX	27	JURGA	Lūkesčiai	310
IX	28	GINTARAS	Apie lūkesčius	316
IX	29	JURGA	Atsakymai į savo pačios klausimus	320
IX	29	GINTARAS	Pabaigos žodis	326
IX	30	JURGA	Kūryba	330
IX	30	JURGA	Pabaigos žodis	338
			<i>Upės</i>	340
			<i>Apie tylą</i>	341
			<i>Džiaugsmas</i>	343
			<i>Kelionė</i>	345
			 <i>Rekomenduojamų knygų sąrašas</i>	349
			<i>Apie autorius</i>	350





Labas, Gintarai, atsakau į Jūsų užduotus klausimus, savotiškai „perkirpdama juostelę“ ir pradėdama mudviejų susirašinėjimą.

APIE KNYGĄ

Pradėsiu, kaip man būdinga, iš toli. Sūnus, paklaustas, kuo skiriasi knyga ir filmas, nedvejodamas atsakė: „Knygą skaitai, o filmą žiūri.“ Suprantu ir visada pritariu, kai dalykai įvardijami paprastai, tačiau... Kodėl skaitydama knygą visuomet jaučiuosi, tarsi susupta į minkštą pliušinį pledą, o pastaruosius kelerius metus žiūrėdama filmus negaliu nusikratyti širdį gniaužiančio nerimo dėl savo gyvenimo prasmės? Jaučiu, kad filmai čia niekuo dėti, ir tikiuosi tikrąsias nerimą keliančių dalykų priežastis išsiaiškinti rašydama.

Kodėl mintims dėstyti pasirinkau būtent knygos formą? Knyga visuomet duoda pradžią, niekada neužima išorinių juslių, visada žadina fantaziją ir, būdama įdomi, moko sutelkti dėmesį. Rašytojas niekada negalės įpiršti savo nuomonės. Jei ji neįdomi, elementaru – padedi į šalį. Veikianti, kabinanti knyga tarsi pažadina mane iš sapno, pravalo linkusį užakti vidinį šaltinį, kuris padeda atpažinti, kas ir kur dabar esu. Autorius kartu su pagrindiniais knygos veikėjais veda mane drąsiu, nesaugiu, išorinių ar vidinių nuotykių ir atradimų kupinu keliu, pakeliui man rodo tai, kas svarbiausia, ir visada tikisi, kad būsiu jo pagrindinė herojė. Jis turi mane omenyje, ir aš tai jaučiu. Leidžia kelionę nueiti pačiai ir veda vienu iš galimų kelių, mokydamas pažinti patį ėjimo procesą. Knygos siužetas, kaip ir filmų scenarijus, įtraukia ir nuneša, bet ji nėra tiesiogiai susijusi su vizualine informacija, skaitytojas turi įdėti pastangų, kad istorija įgautų vaizdą ir taptų projekcija jo fantazijoje. Taip budinamas fantazijos pasaulis priešaukia ir kūrybiškumą, kuris iš pradžių lyg baikštus žvėrelis po truputį pripranta būti šalia, o vėliau jau ateina vos

ištiesus ranką. O kartais – tiesiog apie jį pagalvojus. Iš vaikystės prisimenu tik porą knygų, kurių iliustracijos atitiko mano vidinį įsivaizdavimą – tai „Mikė Pūkuotukas“, „Hobitas“, „Mažasis princas“, H. K. Anderseno pasakos.

Pastaraisiais metais neretai save pagaudavau žiūrinčią, bet nematančią. Besiklausančią, bet negirdinčią. Kartais imu daiktą ir nejaučiu prisilietimo, kvėpuoju, bet neužuodžiu oro grynumo. Man tai yra ženklas, kad turiu peržiūrėti savo kasdienybę ir išsivalyti šiukšles, trukdančias būti saviimi. Ieškau, kur atsirado mažų melo apraiškų, kur einu basa ne per mielą atpažįstamą miško keliuką, o per įkaitusį greitkelį, neturėdama tikslo ir trukdydama eismą. Noriu pasaulyje jaustis kaip sugrįžusi namo.

Kodėl nusprendžiau rašyti būtent tokią knygą? Todėl, kad tikiu, jog knygos, jei joms leidi, gydo tiek rašantįjį, tiek skaitantįjį. O svarbiausias motyvas – kad rašau ne viena, todėl labiau įdomu nei baisu. Turiu pripažinti ir tai, kad dar ir negaliu nerašyti – minčių, jausmų, atradimų perteklius netelpa galvoje ir jau spaudžia širdį. Taip pat gana stiprus ragintojas pradėti įgyvendinti šią savo svajonę, o kartu ir padiktavęs vienintelį prieinamą laiškų žanrą yra COVID-19 karantinas. Yra daugiau laisvo laiko, nei jį gali išlaikyti pečiai ir išverti nekantrus bei veiksmo ištroškęs „jurgiškas“ organizmas, o kūrybinis veiksmas tampa slaptu keliu į „kaip tiktai noriu“ šalį, kur esu savimi – geresnė, norinti, atrandanti, kur kaip sapne veikia visos mano susigalvotos taisyklės, kur saulė šviečia ir šildo, o ne degina, kur iššūkiai nugalimi, kur egzistuoja ne tik klausimai, bet ir atsakymai.

Dar vienas motyvas. Šiais metais išgyvenau vieną sunkiausių periodų savo gyvenime – skyrybas. Jaučiuosi padariusi viską, ką galėjau, kad išsaugočiau šeimą, bet neradau kelio, kaip tai išlaikyti. Nebijau pripažinti ir jaučiu, kaip svarbu tai padaryti, jei noriu išsilaisvinti iš kaltės grandinių ir kūną kaustančių nepasitikėjimo savimi šarvų, – man nepavyko. Esu ten, kur pradedu iš naujo, ne mažiau tikėdama, kad galiu, kad pavyks, bet jau be nepagrįsto naivumo ir su didele bei skaudžia patirtimi atpažįstanti tai, ko man nereikia, ko nenoriu ir kas neveikia. Retas kuris užkluptas kasdienėje rutinoje galėtų tiksliai įvardyti, ko nori iš gyvenimo, koks jo artimiausias tikslas, ko tikisi iš žmogaus, su kuriuo gyvena, kokie šeimoje yra vyro ir žmonos vaidmenys. Man labai gaila, kad mokykloje nebuvo pamokos apie santykius. Su savimi, kitu, aplinka. Apie augančio žmogaus ne tik fiziologines, bet ir psichologines bei emocines fazes ir laikui nepavaldžias atramas, į kurias galima remtis sunkiausiose gyvenimo situacijose. Kadangi nemėgstu burnoti dėl to, ko nėra, kartu su knygos bendraautoriu pabandydysime savaip interpretuoti santykio su savimi ir kitais temą bei užpildyti šią nišą. Labai džiaugiuosi, kad šalia mano tik gyvenimu grįstų ir kartais į poeziją nunešančių pastebėjimų atsiras stiprus teorinis atsakymų pagrindas.

Su psichologu Gintaru Šmatavičiumi susipažinau, galima sakyti, netyčia. Tiesiog pusę savo gyvenimo sapnavau kruvinus košmarus ir ieškojau žmogaus, kuris paaiškintų galimas tokių besikartojančių sapnų priežastis. Po per pirmą psichoterapijos sesiją užduoto Gintaro klausimo: „O gal jūs nežinote,

Tarpusavio santykių patarimai

Kaip tvarkytis su pavydu?

Pavyduliavimas – destruktivus jausmas. Jis kelia nerimą, pyktį, kartais mus verčia nesąmoningai elgtis visiškai ne-
logiškai ir neracionaliai, dažnai kenkiant mums patiems ir
tarpusavio santykiams. Pavydėdami kito žmogaus, su kuriuo
sieja emocinis ryšys, mes jį savinamės.

Mes, žmonės, esame socialios būtybės. Neišvengiamai
bendraujame vieni su kitais, taip pat ir su kitos lyties asmeni-
mis, daugybėje situacijų: mokykloje, universitete, darbovietė-

je. Natūralu, kad užmezgame ir tarpusa-
vio santykius, kurie kartais būna laikini.
Atsitinka, kad pavydime žmogaus net
buvusiems jo partneriams, pamiršdami,
kad ir patys tuo metu gyvenome savo
gyvenimą ir turėjome santykių su kita

Pavydėdami kito
žmogaus, su kuriuo
sieja emocinis ryšys,
mes jį savinamės.

lytimi. Tai praeitis – etapas, kurio jau nėra ir kurio pakeisti
tiesiog neįmanoma. Svarbu tai, kokie santykiai yra dabar.

Jei yra pagrindas pavyduliauti, siūlyčiau pasikalbėti – gal
būgštavimai bus išsklaidyti. Jei ne, tuomet šis pavydas – tik
Jūsų vidinė būseną. Juk *pavydas glaudžiai susijęs su pavydu-
liaujančio asmens pasitikėjimo savimi ir savęs vertinimo stoka.*

Kartais pavydo pagrindas būna nuogaštavimai praras-
ti žmogų. Tačiau pamirštame, kad jis irgi renkasi būti su
mumis ir nekelia jokių reikalavimų. Tad gal verta išmokti

džiaugtis dabartiniais santykiais ir juos puoselėti? Dabartį, skirtingai nei praeitį, galime keisti.

Labai svarbu stiprinti savivertę ir pasitikėjimą savimi. Jei patys nemylėsime savęs ir nesijausime verti meilės, netikėsime ir kitu žmogumi, kuris sakys, kad mus myli.

Kaip patikrinti – įsimylėjai ar myli?

Naujų santykių pradžia svaiginanti, bet apgaulinga. Tokiu metu *mes linkę mąstyti selektyviai, tai yra visa širdimi priimate tai, kas mums patinka, ir nesąmoningai ignoruojame neigiamus kito asmens bruožus bei savybes*. Kelios savaitės yra galbūt pakankamas laikotarpis įsimylėti ir susižavėti, bet pernelyg trumpas pažinti ir pamilti kitą žmogų. Kai šis puikus laikotarpis praeina, imame pastebėti dalykus, kurie mums gali ir nepatikti. Dėl to nereikia skubėti ateitį susieti su kitu žmogumi, jo geriau nepažinus. Jei žmogus iš tiesų tave myli ir gerbia – o tikra meilė grindžiama pagarba partneriui, – jis turėtų suprasti, kad ateitis tau labai svarbi, ir mylės tave, nevaržydamas tavo pasirinkimo, saviraiškos, pomėgių. Kita vertus, jei kitas žmogus tik reikalauja ir siekia patenkinti savo poreikius, galima suabejoti, ar tai tikra meilė. Apie viską geriausia išsikalbėti.

Kodėl savo gyvenimo partneriui keliamo tokius didelius – tobulo princo ar princesės – reikalavimus?

Dažniausiai esame reiklūs, išrankūs ir negailestingi kitiems žmonėms, kai ir patys sau keliamo maksimalius reikalavimus, juos vykdome. Taip tarsi įgyjame teisę to paties reikalauti iš kitų. Jei stengiamės būti tobuli, atrodo, kad ir kartu gyvenantis žmogus privalo būti tobulas, ar ne taip? Čia ir įkliūvame į savo mąstymo spąstus – vis nerandame poreikius atitinkančio žmogaus.

Ką gi daryti? Keisti mąstymą. Mažinti nerealius reikalavimus. Pirmiausia tuos, kuriuos keliamo sau pačiam. Juk, pavyzdžiui, moters išsikeltas tikslas žūtbut susirasti idealų vyrą nėra visai realus, tiesa? Tiesiog tobulų nebūna. Mes visi esame unikalūs, todėl net ir sutiktas iš pirmo žvilgsnio svajonių vyras ilgainiui gali pasirodyti esąs tiesiog žmogus, turintis ne tik pranašumų, bet ir trūkumų. Todėl privalome priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra. Juolab kad ir patys turime trūkumų, nors labai dažnai nenorime to priimti. Neabejoju, Jūs – taip pat. Jei šitą pripažinsite, galite tapti atlaidesnė sau ir kitiems. Kiti žmonės gyvena ne tam, kad tenkintų mūsų lūkesčius, apie kuriuos, beje, nieko nežino. Neprivalo keistis vien todėl, kad mes to norime.

Manau, kiekvienas pajėgus susitaikyti su kito žmogaus trūkumais. Pažvelkite į kitus ne reikliai, smerkiamai, o smalsiai. Neskubėkite nutraukti santykių, nepažinusi kito žmogaus. Įžvelkite ne tik neigiamas savybes, bet ir visumą. Tuomet viskas bus gerai. Ir nepamirškite – žmonės keičiasi. Darnūs dviejų žmonių santykiai skatina abi puses peržvelgti savo įpročius, savybes ir nuolat ieškoti kompromiso. Pokyčiai paliečia abu. Tuomet, bėgant laikui, pasikeičia ir idealo samprata.