

TAISYKLĖS. NORAI IR POREIKIAI. 5 DIENA

KAIP UŽSIDAROME? ♦ Žmogus gimsta žinodamas savo poreikius ir jausdamas. Kūdikis praleidžia tarpinį suaugusiajam būdingą pagalvojimą prieš reiškiant jausmus. Augdamas jis ima tikrintis savo ribas ir... neretai gauna per nagus už atvirumą. Pasijunta nesaugiai, nuoširdžiai reikšdamas savo atvirą prigimtį. Manau, daug introvertų nustebtų sužinoję, kad galėjo užaugti ekstravertais. Žmogų aplinka veikia net septyniasdešimčia procentų, tad tikroji natūra pasislepia po žeme. Arba viduje po užraktais – kad vėl nesužeistų į tą pačią vietą. Nesulauktas, kaip ir neišreikštas, dėmesys, meilė, šiluma kaupiasi vaiko (ar vaikystės problemų neišsprendusio suaugusiojo) viduje ir transformuojasi į uždarumą, baimę, kaltę, nepasitikėjimą savo jėgomis, tampa jausmais palydovais. Vien neigiamų jausmų atpažinimas ir įvardijimas išjudina parūdijusį laivą kelionei. ♦ Bėda ta, kad aš ir pati buvau pripratusi jaustis nepakankama ir tapatinausi su savo užsibuvusia neigiama pelke. Dariausi irzli, pikta ir to nepastebėjau, reikėjo kito, kad parodytų. Ir dar reikėjo atsibusti ir pamatyti, kad tai nėra mano, kad neigiamos būsenos aštrios dėl to, kad išvestų mano asmenybę į kitą etapą. Kad atpažinčiau papuolusi į „reikia“ sistemos smaugyklą. Nelaimingas žmogus iš paskutinių jėgų (taip, nes jos eikvojamos trigubai, kai darai ne tai, kam atėjęs) stengiasi įtikti, kad gautų tai, ko negavo vaikystėje: pagyrimą, meilę, šilumą, ir jaustųsi saugus. Užuoat privertę sistemą tarnauti savo gerovei (tam ją ir kūrėme), tampame sistemos vergais. Laimingas žmogus yra kiekviename iš mūsų. Tereikia prisėsti, rimtai įvertinti savo vidinę būseną ir susidėlioti tikslus. Tačiau reikia jėgų ir švarios sąmonės, kuri tampa natūralia būsena paleidžiant tai, kas primesta, įsivaizduota,

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

kito, uždėta, užgniaužta. Įpročiai gali tik būti pakeisti kitais, taigi renkuosi geresnius: išreikšti emocijas per šokį, o ne krapštyti ausį, paskendus užmaršties būsenoje žiūrint įtraukiantį serialą (ketvirtą sezoną). Kviečiuosi draugų vietoj skaudžios vienatvės. Renkuosi atvirai reikšti jausmus sau ir kitiems, nustoju žaisti sąmonės šviesą supainiojančius žaidimus. Priimu savo skausmą, kaip ir grįžusį linksmą būdą, kaip savo žmogišką, banguojančią prigimtį, apka bindama ir globodama save, pačią įdomiausią iš man pažįstamų žmonių. Jei tik gali, rašyk dienoraštį. Vaikystėje kažkodėl žinojom, kad tai svarbu, o dabar užsimirštam įvardyti save ir pastebėti, kai sustojam vietoje tarp daiktų ir po kalnu pareigų. Gyventi galima ir galima gyventi norint. Pradžia – mažas sąmoningas veiksmas. ♦

JUDESYS - PASIMELDIMAS SAVO KUNO BAIMĖMS ♦ Nuo vaikystės labai

6 DIENA

norėjau šokti ir vis sapnavau šokį. Su pokyčiais pagaliau jis tapo ir mano realybės dalimi. Prisimenu, mažiukė trypdavau Palangoje įsikibusi į tvorą pagal muziką, kurią pasirinkdavo festivalio „Papūga“ breikeriai. Kartais „išsijungdavau“ iš šokio, atvipus žandikauliui dėl kokio nors triuko, tačiau gatvės muzikoje jaučiau laisvę. Niekada nerasdavau vietos klube ar mokyklos diskotekose, šokis man yra išsilaisvinimas (sangražinė dalelytė čia ypač svarbi), o ne partnerio paieška. Gal bent jau šiuo etapu. ♦ Kita tema – suragėjęs ir išsigandęs kūnas, kuriam išlaisvėti visada reikėjo atviros vidinės arba išorinės erdvės ir stogą kilnojančio ritmo bei bendraminčių. Sakoma, kad norint įveikti kliūtį reikia atsiremti į kažką atpažįstamo. Stengiuosi atpažinti judesio bendraminčius ir labai džiaugiuosi pagaliau išdrįsusi iškišti sraigės ragus į tokį atpažįstamą ir pasiilgtą šokio pasaulį. Mokausi, klausausi, darau iš naujo, keiksnoju neklausančius sąnarius ir greitai pavargstančius raumenis. Bet jaučiu, kad upė neša pirmyn, kūnui siūlydama laisvinančias bangas ir ramindama mintis, taškydama aplink emocijas ir po truputį leisdama pradėti per judesį pasakoti savo istoriją. Tik su judesiu kai kurios mano dainos yra baigtinės ir išlaisvina skrydžio potyriui. Po šokio pamokos, koncerto ar improvizuoto vakarinio pastrakaliojimo pagal įtraukiančią muziką dėkinga ir pavargusi jaučiu, kad gyvenu. Tiesa, gal reikės judesio vakarėlius perkelti į rytą, nes paskui negaliu nurimti ir toliau šoku, užuot miegojusi. ♦

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII

P
A
T
K
P
S
S

29
30
31

9 DIENA DĖKINGUMAS IR TIESA ♦ Tikriausia, tolimiausia ir įdomiausia kelionė yra į vidų.

Dreba rankos, širdis, smegenys sproginėja, iš pradžių nesuprasdamos, kaip ten elgtis. Savo tiesos paieškos kartais labai skausmingos, nes sau pasakydama „taip“, kitam šalia tuo pat metu turiu tarti „ne“. O dar tas veidas... ♦ Neseniai viešėdama Kaune nusprendžiau aplankyti draugę. Skambinu, sakau, kad atvažiuoju. Ji kažką mykia, teisinasi, aš klausiu: „Pagal dešimtbalę sistemą kiek nori, kad atvažiuočiau?“ Ji atsako: „Nenoriu.“ Nuo to laiko tai mudviejų taisyklė, ir man be galo ramu šitame fronte. Aš jai dėkinga už drąsą pasakyti tiesą, ji man dėkinga už galimybę būti su savąja. Dar viena taisyklė tarp draugų, raunanti su šaknimis nerimą – palaikyti vienam kitą suklydus. Neišpasakytas jausmas, kai jaučiuosi vertinama kaip asmenybė. Į nieką nekeisčiau vienos iš savo draugių, iš kurios mokausi lengvosios moteriškos artilerijos. Myliu ją, darančią man ne visada suvokiamus pasirinkimus, ir esu dėkinga, kad ji yra mano gyvenime. ♦ Vakar grįžau iš dar vieno reiškinių – vaikų stovyklos komandos, kurios pagrindinis principas irgi yra tiesa. Tiesa traukia tiesą, o man dabar jos reikia kaip oro. Taigi vėl esu dėkinga, kad nuojauta nuvedė į girią ir leido stebėti, kaip vos per tris stovyklos dienas atsiveria paaugliai. Gyvenimas įdomus, kai leidžiu jam vykti, jis teka per pirštus, liejasi smegenimis, širdimi ir kūnu šilto aukso banga, netelpa kūne ir virsta dėkingumo jausmu, mokančiu dalytis šiluma. Ačiū už viską – už naujus potyrius, žmones ir trupinėlius ramybės būnant su savimi. Dar tik mokausi būti viena, bet jau matau, kad man to labai reikėjo. Keičiu odą, kaip sako gyvatės. Tik išbuvusi viena, iš tikrųjų įvertinu draugystę. Šiandien „kas brangu, nebijok apkabinti“ diena. Turiu omeny ne daiktus. ♦

NEBIJOK

Vėl basa

Kilimu žolės, o gal slystu nuo kopos jūron?

Su audra

Vėjas susitaikė – gimsta šiluma iš lėto.

Nesvarbu, kad naktį dar šąla –

Tau gražu ledinė žemė.

Su aušra

Paukščiai bunda – mes užmiegam.

Mes su Tavim turim naktį drąsos

Įsiklausyt į kalbą tamsos,

Lipt stogais ir žiūrėt žemyn,

Kas brangu – nebijot apkabint.

Dienoje

Daug ilgų savaičių, kol užmiega saulė.

Tekina

Bėgu link tavęs – nebėr sapne apgaulės.

Akyse

Ilgesio mėnuliai, nuo kurių vanduo liepsnoja.

Gal gerai,

Kad dar nebuvom susitikę.

I
II
III
IV
V
VI 1
VII 2
VIII 3
IX 4
X 5
XI 6
XII 7
10
11
12
13
14
15
16
17
18
P 19
A 20
T 21
K 22
P 23
S 24
S 25
26
27
28
29
30
31

*Mes su tavim turim naktį drąsos
Įsiklausyt į kalbą tamsos,
Lipt stogais ir žiūrėt žemyn,
Kas brangu – nebijot apkabint.*

Nebijok...

*Mes su tavim turim naktį drąsos
Įsiklausyt į kalbą tamsos,
Lipt stogais ir žiūrėt žemyn,
Kas brangu – nebijot apkabint.*

SAUGUMAS AR MEILĖ? ♦ Sakysit, tai bent sugretino... Reikia pasiaiškinti su

10 DIENA

pačia savimi. Saugu žinoti, kas rytoj, planuoti ir įgyvendinti planus, siekti tikslų, įsivaizduoti, turėti konkrečią viziją ir šalinti kliūtis jai pasiekti. Klausyti patarimų, vadovautis knygine išmintimi, nedaryti klaidų, nebūti ten, kur jos daromos, ir panašiai. Va taip dar prieš metus galvojau apie tai, kas saugu. Dabar žiūriu į šį smegenų žemėlapi, suklijuotą iš įsivaizdavimų, ir klausiu: ar tai tikrai apie mane?.. Geriausias mano vaikystės prisiminimas – kaip viena bėgu nuo kalno per spalvotą tulpių lauką kažkur Gruzijoje. Gražiausias sapnas – kad guliu šalia žmogaus be veido, tyliu ir jį myliu. Per savo klaidas ir jų pripažinimą atradau kelią prie savo vidinio išsigandusio vaiko, o stipresnė tapau pripažinusi, kad esu silpna ir pavargusi nuo bandymo sukontroliuoti tai, kas nuo manęs nepriklauso.

♦ Knygų teorijos man dabar irgi per sunkios. Jaučiu, kad noriu tik jausti, ir lengvumo. Kai smegenų veikla orientuota į tikslo siekimą ir rezultata, loginę veiksmų seką, nėra blogai, tai labai reikalinga. Bet jausmai atgaivina ir užpildo procesą. Dabar juose gyvenu prisimindama seniau atbukusius pojūčius: skaičiuoju varnas danguje, leidžiu vėjui nubraukti rūpesčius nuo veido, upei lietis į ausis gailia raminama garsų banga. Pojūčiai mane veda į priekį. Po mažą, atsargų, bet pastebimą žingsnelį pirmyn, link pasitikėjimo, nors esu nudegusi. Link savęs, nors viduje matau dar neužgijusias žaizdas. Vis dėlto neapleidžiantis dėkingumas už viską, ką gaunu su nauja diena, ramina ir gydo, supa į minkštą tylos pleduką, kuriame tarsis SPA leidžiu sau *jaustis*. Būti procese. Ne žinoti ir suprasti gyvenimą, o gyventi iki pirštų galiukų. Saugumas nėra apibrėžimas, pakibęs ore, tai jausmas, kuris lydi meilę sau, o paskui – kitam.

I	
II	
III	
IV	
V	1
VI	2
VII	3
VIII	4
IX	5
X	6
XI	7
XII	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
P	18
A	19
T	20
T	21
K	22
P	23
S	24
S	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31

Pažindinuosi lyg iš naujo. ♦ Kaip tu šiandien jautiesi? Pastebék, kaip banguoja ir keičiasi būsenos. Kartais tik vidinio stebétojo padedami galime suvokti, kad viduje dera laimé ir liūdesys. ♦

Laiko jūros vietoj –
 begalinės erdvės
 tam,
 ką buvom pamiršę surast.
 Sprogo jausmai
 ir aptaškė viską –
 visi ėmė jausti aplinkui.

♦ Nujaučiu laimę. Gal apie ją svajoju? O gal vidiniu žvilgsniu regiu per laiko jūrą į priekį? Nebesupaisysi. Tik žinau, kad man tai ateina per netektis, už kurias esu dėkinga, jei jau džiaugiuosi būdama ten, kur esu. Tik nereikia tų netekčių per daug prisirinkti, kad kančia neužsitęstų. Labai patiko mintis, kad žmogus laimingiausias proceso metu. Jei procesas vadinamas gyvenimu, mes laimingiausi gyvendami, o ne tvarkingai jį nugyvenę. Toks pro pirštus stebimas tvarkingas gyvenimas ne vienam pabaigoje sukelia nuostabą: ką, jau? Viskas? Tik tiek?.. Tai klausimai, kurių nenorėčiau pabaigoje užduoti ir kurių, jaučiu, nebeužduosiu. Kiekviena diena yra žingsnis, nuaidintis vidinėj bažnyčioj. Muzika ir ritmas iš aidų susidėlioja tik kryptingai dėliojant žingsnius ir nesimėtant. Tikiu, kad visiškai atsiskleisiu per santykį, kaip ir tu, kaip mes visi, gražūs ir skirtingi. Tik ilgą kelią reikia paruošti, kasdien šluojant, aprenkant šiukšles nueiti iki to santykio. Tuštuma ir neturėjimas – puiki erdvė savo aidams pažinti. Pažinusi savo, atpažinasi juos kitame ir nebeliks kliūčių laimei. Kita vertus, sunkus laikas... Lyg traukiu pati save už pakarpos aukštyr, bet kartu stojuosi ant **savo** kojų ir einu savo keliu. Gera tai žinoti. ♦