

TURINYS

Įvadas.....	8
MAŽAIS ŽINGSNIUKAIS.....	11
<i>One thing at a time</i>	13
Pabūti romiai.....	15
Pasidžiaugti smulkmenomis.....	18
Į MOTULĖS GAMTOS GLĖBĮ.....	23
Blogo oro magija.....	24
Gamta „išsinešti“.....	26
Grynas oras – grynomis mintims.....	28
IŠMOKTI PAKENTĖTI.....	41
Nebemokame kentėti.....	43
Išsilažyti žaizdas.....	46
Atleidimo procentai.....	51
Atsargiai, duobės!.....	53
IŠMOKTI BŪTI SU SAVIMI.....	57
Atsakyti į svarbų klausimą.....	58
Bijoti ar nebijoti?.....	59
Aš – beržas.....	64
Ką mylėti sunkiausia?.....	71
Ką pagalvos kiti?.....	72
Būkite pažįstamos... su savimi.....	78
Paprasa, bet gyvybiškai svarbi veikla.....	95
Saugumo salelės.....	103
Mano tradicijos ir ritualai.....	109
Planas kurti planą.....	117
Noriu ramybės... Savo ar svetimos?.....	121
Lėtumas – naujoji prabanga.....	122
5 UŽ lėtą maistą.....	131
VISAS PASAULIS PALAUKS. PERKROVA.....	135
Švaistykite laiką – jūs to nusipelnėte.....	136
„Nusinulinimas“.....	138

Paleidimo technika	142
Paleidimo laiškai	146
<i>Tête-à-tête</i> su savimi	148
Stop savigailai	149
Jūs klaidas ar klaidos jus?	153
Pasikalbėkite su gyvenimu	158
Niekas negali mūsų įžeisti....	162
Nesupūkime nuo pykčio, suvaldykime	165
IŠMOKTI PRIIMTI SAVO EMOCIJAS	173
Skausmas irgi svečias	174
Labas, mano mieloji širdgėla	176
Emocijų etiketės.	179
Išmokti pabėgti nuo savęs	187
Savianalizė gerai, bet su saiku	189
NENORIU BŪTI DEIVE, NORIU BŪTI SAVIMI	197
Princesės su <i>butsais</i>	198
Pilvas ir moters energija	201
Kūnas – grožis ar įrankis?	205
Grožio procedūros – be bandos jausmo	208
Sportuoju, kaip patinka	211
Nepakankamai gera.	214
Bloga mama?	215
Bloga darbuotoja?	220
Bloga dukra?	225
Bloga draugė?	227
Jūs nesate netobula, jūs unikali	232
Trūkumų vertimas privalumais.	238
Rasti savo gyvenimo pavarą	245
TIK PIRMYN	255
40 dienų iššūkis	256
Mintys lape	259
Neleiskite, kad jus suėstų... ..	261
Padėka kūnui	265
Meditacinė muzika	274
Dienotvarkė	276
Žodis gydo	278

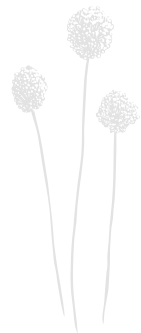
I V A D A S

Ši knyga ne apie saldų gyvenimą, kuris primintų rožiniu cukraus glajumi aplietą spurgą. Parodykite man tokį, kurioje lentynėleje jį galima susipakuoti ir išsinešti? Ar pasirinktumėte taip gyventi? O gal visgi imtumėte tikrą – su visais skoniais, net nemaloniais, nuo kurių aštrumo, sūrumo ar rūgštumo sutraukia ne tik burną, bet ir visą kūną... Kadangi gyvenimas – ne pyragėlių lentyna, turime išmokti jį „valgyti“, nors dažnai būna toks sprangus!.. Kaip aštrinti skonio receptorius, kad priimtume ir suprastume, jog ne tik saldu yra gera ir visada tikrai taip nebus. Yra ir bus visaip – kartais skanu, kartais pykina...

Vienoje dainoje išgirdau taiklius žodžius: „They say, Life’s Piece of cake, but I Find It Hard to Swallow“ – „Sakoma, gyvenimas yra vieni niekai („pyrago gabalas“ – „vieni niekai“, pagal anglų kalbos frazeologizmą), bet man taip sunku jį nuryti.“ Pasidalijau šia mintimi socialiniame tinkle ir gavau aukso vertės atskriejusį komentarą – „Reikia kramtyti!“ Štai ir atsakymas, ne ryti gabalais, o kramtyti

arba išmokti valgyti, kad neužspringtume tuo nenuspėjamų įvykių ir dalykų prikaišiotu kepiniu. Kviečiu rasti šioje knygoje patarimų, kaip „nepaspringti“ gyvenimu ir jo metamais iššūkais. Kaip atrasti savo kelią, kuriuo reikia eiti jums, nesvarbu, koks vingiuotas jis būtų, priimti ir suprasti, kad šis gyvenimas būtent jūsų – plaukti reikia ne prieš srovę, ne pasroviui, o ten, kur reikia jums – pakeliui su savimi.

*Su meile
Lavija*



Mažais žingsniukais

Mes, moterys, esame linkusios viską sutvarkyti, padaryti čia ir dabar – staigiai, be atokvėpio, lyg būtume superbūtybės, su devyniomis rankomis ar propeleriu minkštoje vietoje. Esame linkusios *multitaskinti* buityje, profesinėje erdvėje, todėl šį norą ir galvojimą, kad tai įmanoma padaryti, perkeliame į savo jausmų pasaulį. Bet tada mums ima trūkti oro supratus, kad vienu kartu virti košę, atsakinėti į darbinius elektroninius laiškus, supti kūdikio vėžimėlį ar nuveikti dar ką nors visgi ne taip sunkiai suvaldoma, palyginti su tuo, kas vyksta mūsų minčių, jausmų ir išgyvenimų vandenynė...

Čia *multitaskinimo* dėsniai nustoja galioti. Nuo tos minties ir suvokimo mes imame skęsti savo pačių viduje

kilusiose bangose ar grimzti verpetuose, nes mūsų vidiniai išgyvenimai ne ką mažesnė stichija, nei jūroje kilusi audra ar išmuštos duobės, kurios traukia gilyn. Kūdikis vis tiek pagaliau užmiega, košė baigia virti, o elektroniniai laikai nustoja kristi į „dėžutę“, kartais tai net įvyksta vienu metu, tarsi stebuklingai spragtelėjus pirštais, todėl mums atrodo, kad tokiu pačiu principu turi veikti ir visa mūsų jausmų sistema. Akimirksniu protas susitaria su širdimi, kamuojančios mintys nutyla, varginantys klausimai randa atsakymus ir mes vėl jaučiamės pasaulio valdovės, viską kontroliuojančios, valdančios, išsprendžiančios, žodžiu, čia ir dabar padarančios tvarką. Suvaldyti savo vidinius patyrimus – tai ne grindis virtuvėje iššluoti ar indus išplauti ir net ne penkių patiekalų vakarienę pagaminti. Akistata su savimi persmelkia šaltu prakaitu, išmuša tvirtą pagrindą iš po kojų, įskiepija nepasitikėjimo, nesaugumo ar net baimės jausmą. Noriu susitvarkyti su savo išgyvenimais dabar, kuo greičiau, kaip sėkmingai tvarkausi su užduotimis darbe, kodėl čia taip negalima? Ko aš nesuprantu? Kas su manimi negerai? Kas man darosi? Tai vos keli klausimai, sukeltantys tą gąsdinantį vidinį nesaugumo jausmą, kai imi nebesuprasti, kas esi, kodėl elgiesi vienaip ar kitaip, kodėl galvoji arba jauti ne tai, ką turėtum... Bent jau ką visada manei privalanti jausti ar galvoti. Jausmas labai sunkus, nepakeliamas, todėl atsiranda desperatiškas troškimas išrūkti iš savo pačios vidinio jausenų „kalėji-

mo“, viską kuo greičiau suprasti, išryškinti, išskaidrinti ir priimti sprendimus. Vienas, du, trys – padaryta! Bet tas aklas noras tik dar labiau suvelia mintis ir gramzdina psichologiškai, nes pamatai, kad realybėje pokyčiai taip greitai nevyksta. Jausmai – ne buhalterija. Nesurašysi trūkstamų skaičiukų, nesuvesi balanso ir neužversi apskaitos uždėjus riebę antspaūdą. Tad ką daryti, nes reikia rasti išeitį, kitaip „vandenynas“ darosi vis grėsmingesnis, tad be plaukimo pamokų neišsiversime...

ONE THING AT A TIME

Būtent tokį patarimą išgirdau iš vienos bičiulės, kai syki gyvenime teko paskubomis ieškoti naujos gyvenamosios vietos. Buvau sutrikusi, slėgė nesaugumo jausmas, tad mėčiausi į kairę ir dešinę nežinodama, ko griebtis – nuomotis, o gal pirkti naują būstą. Atrodė, kad šią problemą turiu išspręsti vienu ypu – tuo pačiu metu norėjau rasti butą, kurį pirksiu, o vėliau įrenginėsiu gyventi, ir negalėjau likti be gyvenamosios vietos, tad paskubomis ieškojau nuomotis. Kaip pamišusi laksčiau po statybų objektus ir nuomojamus butus. Toks draskymasis vis labiau slogino nuotaiką, nes išsirinkti būstą – tai ne naujus batus parduotuvėje... Rasti patinkantį nuomai irgi ne ką lengviau. Tačiau vis tiek toliau lyg buldozeriu stūmiausi per du fron-

tus. Negalėjau normaliai susikaupti, nes toks blaškymasis tik didino paniką ir nesaugumo jausmą. Tada ir išgirdau paprastutę frazę, kuri sudėliojo mano mintis ir veiksmus į „lentynėles“... *One thing at a time*, pasakė bičiulė, pasiskolinusi anglišką frazę. Suprask, po vieną dalyką vienu kartu. Po vieną veiksmą vienu sykiu. Susikauptk ir išspręsk vieną problemą, o tada pereisi prie kitos. Supratau, kad galvojimas, jog vienu metu galima išspręsti bent kelias bėdas dažnai yra iliuzija, vedanti į nusivylimą ir neduodanti jokių rezultatų. Taip buvo ir man – laksčiau daug, bet vis neturėjau būsto, kur netrukus privalėsiu kraustyti... Grįžau namo, nusiraminau ir prisėdau tik prie skelbimų butų nuomai, parduodamų butų paieškos langą kompiuterio ekrane uždariau. Supratau, kad nuosavas butas palauks, dabar man reikia išsinuomoti. Ir įvyko lauktasis efektas – per porą dienų radau išeitį iš šios padėties, nes visą dėmesį nukreipiau viena kryptimi, taigi radau labai mielą butuką, kuri sėkmingai išsinuomojau, kol kas pamiršusi galvos skausmą dėl skubotai perkamo buto.

One thing at a time galime paversti ir kitu posakiu – po mažą žingsniuką. Šį posakį man švelniai į galvą bando įkalti viena draugė, tikra sielos sesuo. Žinodama, kokia esu impulsyvi ir kad revoliuciją (nebūtinai reikalingą) galiu sukelti per naktį, ji nuolat man švelniai primena viską daryti mažais žingsniukais. Nenorėti iš savęs daugiau, nei tą akimirką gali suvaldyti tavo nervų sistema. „Palauk, pabūk,

nusiramink, leisk sau suprasti, leisk įvykiams įsitekėti, leisk sau pabūti stebėtoja, susidėliok savo mažų žingsniukų planą, ką darai dabar, ką darysi toliau, neprivalai visko įgyvendinti per parą. Nebijok, tiesiog leisk pamatyti save iš šalies ir pamišk norą viską kuo greičiau išspręsti čia ir dabar, čia ir dabar, mesk tuos kvailus karštakošiškus įsitikinimus...“ Suėmiau save į rankas ir pabandžiau šį jos patarimą pritaikyti sau, tiems įvykiams, kurie vyksta mano gyvenime, toms aplinkybėms, kurios mane supa, kurių neturiu, o gal reikėtų sakyti – neprivalau sutvarkyti akimirksniu. Koks buvo poveikis? Paskambinau šiai draugei ir padėkojau už jos išmintį, kad tai veiksminga, nes žengdami po mažą žingsniuką galime nuosekliai, lėtokai, bet nuveikti tikrai labai daug.

PABŪTI ROMIAI

Nors kiekviena iš mūsų visada viską žinome geriausiai, labai pravartu paklausti aplink esančių moterų išminties. Nekalbu apie tas teisuoles, kurios savo nuomonę ir įsitikinimus būtų pasiruošusios per jėgą šaukštu mums sumaitinti, ne, čia ne ta patarėjų kategorija. Kalbu apie ramybę, pasitikėjimą ir šilumą skleidžiančius žmones, kurie niekada nebruks savo minčių, bet tu pats paprašysi jų patarimo, norėsi išgirsti jų nuomonę. Kaip tikras pata-

rėjas atskirti nuo apsimestinių padės jūsų vidinis balsas ar intuicija, tiesiog pajusite, prie kurio žmogaus jus traukia, o kuris atstumia. Ir net jeigu jų patirtimi, išmintimi ar patarimais nepasinaudosite, pajusite, kaip bendravimas su tokiomis moterimis nuramina ir padeda pačioms atrasti takelius sprendimų link... Tokių žmonių neįmanoma apibūdinti pagal išvaizdą, temperamentą ar juo labiau amžių. Negalvokite, kad tik vyresnės moterys gali tai suteikti. Ne, amžius čia niekuo dėtas. Savo aplinkoje pažįstu moterų, kurios ir jaunesnės, ir vyresnės už mane, bet ir iš vienu, ir iš kitų turiu ko pasisemti, pasimokyti, išgirsti. Negali net žinoti, kokioje aplinkoje toks žmogus atsiras ir išties tau pagalbos ranką (kad ir žodžiu, nes šis turi didelę galią). Gimnaitė, kaimynė, draugė, bičiulė, o gal kolegė – tiksliai nuorodų nėra. Gal pasirodys paradoksalu, bet tokia patarėja gali tapti visai ne artima jums moteris, tiesiog reikiama gyvenimo akimirka jūs atrasite ryšį su žmogumi, kurio visai nelaikėte artima bičiule.

Būtent iš vienos tokios moters išgirdau paprastą, išmintingą ir labai raminamą mintį. „Pabūk romiai“, – pasakė ji man, kai viriau savo minčių ir jausmų „sriuboje“, ryžtingai ieškodama atsakymų į klausimus, kurių niekaip negalėjau išspręsti. Romiai – dar pabrėžė, ne ramiai, o būtent romiai. Ką reiškia žodis „ramus“, visos žinome, bet kaip šį žodį ir prasmę pakeičia viena raidė, kai vietoj „a“ atsiranda „o“. Rami gali būti gatvė, namas, naktis,

netriukšmaujantis žmogus – tai apibrėžia išorinę būklę. Romus – tai, kas sklinda iš vidaus, kas glūdi po jūsų „apvalkalėliu“. Būti ramiam yra gerokai paprasčiau nei romiam. Prisiversti patylėti, kitaip tariant, tiesiog nekalbėti, galime kiekviena iš mūsų, bet kaip natūraliai tą tylą prisišaukti savo viduje, kuri taip reikalinga siekiant išgirsti save pačią? Tai gerokai sunkiau, bet dovanoja laukiamą efektą, kai nori nusiraminti.

Kas tas romumas?

Romumo sąvoka atėjusi iš Biblijos. Apie romumą kalbėjo Jėzus savo mokiniams. „Ateikite pas mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti: aš jus atgaivinsiu! Imkite ant savo pečių mano jungą ir mokykitės iš manęs, nes aš romus ir nuolankios širdies, ir jūs rasite savo sieloms atgaivą. Mano jungas švelnus, mano našta lengva.“ (Mt 11, 28–30)

Romumas – tai priėti prie kito švelniai su kantrybe ir supratimu. Tačiau pirmiausia su romumu reikia priėti prie savęs, pažiūrėti į save, užmiršti užsirūstinimą ant pačios savęs ir išmokti atleisti, priimti save.

Dar vienas būdas bent kuriam laikui nusiraminti – leisti sau paplaukti pasroviui. Man tai ypač aktualu, nes mano dvilypis Žuvų ženklas amžinai (ar bent jau dažnai) neramiame sūkuryje. Viena žuvelė duodasi prieš srovę, kita pasileidžia nešama pasroviui. Kažkodėl viena iš mano

žuvelių labai linkusi plaukti prieš srovę, nuolat man užduodama savianalizės uždavinių. Ilgainiui tai ima slėgti, varginti ir tiesiog verčia jaustis nelaimingai, nes tu pamiršti pasidžiaugti tuo, kas esi, ką turi, kas aplinkui. Galva, o kartu ir širdis, vis pumpuoja naujas mintis, kurios dažnai visiškai niekam nereikalingos. Ir čia tas plaukimas pasroviui gali tikrai nuraminti... Juk kai imi skęsti, patariama atsipalaiduoti ir pasiduoti vandens tėkmei, ji pati tave iškels į paviršių, o štai įsitempusį kūną srovės, atvirkščiai – tempia žemyn. Jei nuolat sprendžiate įvairius gyvenimo klausimus, leiskite sau bent kuriam laikui nusiraminti, užsimiršti. Bent trumpam atsiduokite įvykių ir aplinkybių tėkmei – vienu metu negalvokite, kad privalote savo gyvenime per naktį padaryti revoliuciją ir per tą pačią naktį dar išsrėbti visas tos revoliucijos pasekmes.

PASIDŽIAUGTI SMULKMENOMIS

Viena bičiulė, atsidūrusi prie depresijos slenksčio, ėmė išgyventi keistą apatijos jausmą, kuris jai buvo svetimas, nepatirtas, nepažįstamas, ir tai ją labai baugino. Moteris galėjo ištisas valandas praleisti sėdėdama ir tiesiog spok sodama į vieną tašką sienoje. Taip buikai, be jausmų, pojūčių, nei skausmo, nei džiaugsmo, tik juoda klampi-