

## ĮVADAS

Jau beveik priartėjome prie antrosios konsultacijos pabaigos, bet Viktorija vis dar nebuvo pažvelgusi man tiesiai į akis. Iš to, kaip įsitempusi ji sėdėjo kėdėje, užėmusi gynybinę poziciją, iš retų jos žodžių galėjai matyti beveik visus streso ir nerimo požymius. Aki-vaizdu, ji nenorėjo čia būti; lygiai taip pat buvo aišku, kad jai reikia pagalbos.

Kabinetas buvo pilkas ir niūrus, tokie paprastai ir būna psichoterapeutų kabinetai. Pastebėjau, kad daugelis mano klientų jaučiasi taip pat kaip Viktorija – šioje aplinkoje jiems nejauku, jie nenori užmegzti kontakto. Mačiau, kad ji patiria didžiulį spaudimą ir jai tai kelia dar didesnę nerimą ir stresą.

Mėginau prisiminti, kur sunkiais gyvenimo laikotarpiais pats geriausiai jaučiuosi. Supratau, kad geriausia man būna ne tarp keturių sienų kaip čia, o lauke, tarp medžių ir parkuose. Gamta man tapo „pasaulio gimdytoja“, ji mane nukreipdavo, apglėbdavo ir rūpindavosi, tiesiog būdama šalia kai kuriomis sunkiausiomis mano gyvenimo akimirkomis. Pasivaikščiojimas gamtoje man suteikdavo daug aiškumo ir erdvės įsiklausyti į save. Ji nekaltino ir neblaškė, priešingai, susiedavo mane su aplinka ir jausmais. Kadangi gamta buvo sąžininga ir suteikdavo galimybę pažvelgti į save iš šalies, žinojau, kad ji visada bus, kai man jos prireiks, nekeldama jokių sąlygų, ir aš niekada nebebūsiu vienas.

Trumpai tariant, gamta išgelbėjo man gyvybę.

Pažvelgiau į Viktoriją. Ji atrodė nelaiminga, išsigandusi, nusiteikusi gintis, sėdėjo kėdėje persisukusi.

– Jums tikrai labai sunku, ar ne? – paklausiau.

Viktorija linktelėjo.

– Aš šitai dariau anksčiau, kai buvau jaunesnė, ir tada man nepadėjo. Nekenčiu šito.

– Jūs manote, kad čia negalite būti atvira.

Ji vėl linktelėjo. Mačiau, kad tuoj pravirks.

– Gerai. Aš jums pasakysiu, kad... kitą savaitę susitikime ne čia. Geriau eikime pasivaikščioti. Ar žinote, kur Vimboldono parkas?

Viktorija pažvelgė į mane ir pirmą kartą atrodė akivaizdžiai atsipalaidavusi.

– Taip, – atsakė ji. – Tai būtų puiku. Pasivaikščiokime.

Taip ir padarėme. Tai buvo Viktorijos sveikimo pradžia.

Kaip visuomenė, mes patiriame didžiulę streso, nerimo ir depresijos epidemiją. Jūs tai žinote, nes esate vienas dėl jos kenčiančių žmonių arba pažįstate tokių. Jaučiatės taip, tarsi neturėtumėte nei vietos, nei laiko atsipalaiduoti, pailsėti ir tiesiog „būti“. Jūsų telefonas nuolat skamba. Atrodo, nėra pabaigos el. laiškam, į kuriuos turite atsakyti. Jūsų darbo aplinka karštligiška. Visi priklausomi nuo kofeino. Neturite laisvos akimirkos; nė minutėlės, kurios metu nebūtų vertinamas jūsų „našumas“. Jūsų pečius slegianti našta yra nuolatinė ir nepakeliama.

Visi tai jaučiame, tačiau patys prie to prisidedame, stengdamiesi palaikyti virimo temperatūros įtampą. Matome, kad žmonės patiria iki šiol negirdėtą perdegimo sindromą, o dėl to visi esame kalti. Kiek iš mūsų drįstame atsakyti „ne“, kad nedirbsime viršvalandžių, arba atsikirsti, kad mums dabar pietų pertrauka, kad daugiau nesutiksime su nepagrįstais vis labiau įsitemusių vadovų reikalavimais?

Tačiau, užuot taip pasakę, su viskuo sutinkame ir šiame įtampos verpete karštligiškai stengiamės ištaikyti valandėlę sau.

Trumpam išbėgame papietauti į miestą, išvažiuojame į beprasmišką komandiruotę; niūriai sėdime sausakimšame paplūdimyje, tikėdamiesi, kad vaikai, kurie triukšmingai žaidžia šalia, kur nors dings, arba užsirašome į jogos kursus ir juose suprantame, kad negalime nustoti verkti. Mūsų jausmai gali bet kada prasiveržti, tačiau iš visų jėgų juos stumiame gilyn, tarsi šiukšles į perpildytą šiukšlinę arba kaip senus daiktus nukišame į pastogę, kai jų nebenorime matyti, tačiau kažkodėl nekyla ranka išmesti. Mes negalime – ir nenorime – savo jausmų pripažinti, nes jie mus gąsdina, yra svetimi ir gal net atrodo pavojingi. Taigi, ir toliau uoliai dirbame, savarankiškai gydydamiesi alkoholiniais gėrimais, narkotikais, lytiniais santykiais, greituoju maistu, intensyviomis treniruotėmis, psichoterapijos seansais ir visais kitais įmanomais būdais, kad išlaikytume ramybę. Ir šis užburtas ratas nuolat kartojasi.

## Sprendimas...

paprastas. Nereikia jokių stojamųjų mokesčių, narystės, konsultacijų. Tam reikia tik laiko, kantrybės, gebėjimo atsijungti (tiesiogine prasme) ir noro vėl prisijungti prie to, kas yra aplink jus.

*Sprendimas – išeiti pasivaikščioti.* Ne nupėdinti iki alaus baro ar pasisukti po parduotuves, bet gerokai pasivaikščioti lauke, nes tai išjudina kūną ir protą, sumažina įtampą, padeda pamatyti, kas svarbu, ir kitaip pažvelgti į visus gyvenimo keliamus sunkumus bei išbandymus.

Vaikščiodami atsiduriate aplinkoje, kurioje lengva perkratyti jausmus ir pamažu suprasti, kad gamta yra geriausia gydytoja. Būdami lauke bet koku oru, jūs iš naujo užmėgsite gyvybiškai svarbų ryšį su žeme, kurį visi turime vos gimę, bet kažkodėl prarandame. Taip pat sužinosite, kaip atsipalaiduoti ir išgirsti, ką mums sako intuicija be viso to „triukšmo“, kuris paprastai ją blokuoja.

„Ėjimo terapijos“, kaip aš ją vadinu, grožis yra jos paprastumas. Viskas, ką jums reikia padaryti, – rasti laiko kojoms dėlioti vieną priešais kitą aplinkoje, kurioje nurimsta protas, atgyja jausmai ir kuri jums padeda einant šalia savo sunkumų pamatyti juos tokius, kokie iš tiesų jie yra.

Svarbu pažymėti, kad „gamta“ – tai ne tik laukinės, nutolusios ir neprieinamos vietovės. Ji yra visur, net ir tankiausiai užstatytose miesto dalyse, jei tik nepamiršite apsidairyti. Didžiausiuose pasaulio miestuose, įskaitant Londoną, yra daug nuostabių parkų ir kitų atvirų erdvių, kuriose galima pajusti ryšį su žeme ir aplinka. Ji yra kitoje slenksčio pusėje, ji kviečia išskėstomis rankomis. Svarbiausia atsilipti į jos kvietimą. Jei tai padarysite, patirsite nuostabių dalykų.

### **Kuo gali būti naudinga ši knyga?**

Nors ėjimo terapija iš esmės paprasta, greitų sprendimų ji nesiūlo. Norint ja naudotis, reikia nuoseklumo, ryžto, sąmoningumo, atsparumo ir sąmoningumo. Norėdami įsitraukti į šį procesą, turite būti tvirti ir fiziškai, ir psichologiškai. Jums reikės reguliariai vaikščioti ir žinoti, kad per vieną naktį nepasveiksite. Jau supratote, jog jums reikia pagalbos, kad susidorotumėte su tam tikrais jausmais ir gyvenimo situacijomis, bet turite būti pasiruošę dirbti ir drąsiai laikytis pasirinktos krypties. Jei tai suprantate ir su tuo sutinkate, patirsite šiuos ėjimo terapijos privalumus:

- sumažės stresas,
- dažniau būsite geros nuotaikos,
- aiškiau mąstysite,
- sumažės nerimas,
- pajusite glaudesnę ryšį su aplinka,
- pagerės fizinė sveikata,

- mažiau vartosite kenksmingų medžiagų arba atsisakysite įpročių, kurie tik trumpam pagerina savijautą,
- pagerės požiūris į save ir santykiai su artimaisiais.

Visa tai pasakius, reikia pridurti, kad ši knyga išakmiai nenurodo, kaip turite elgtis. Visi žmonės skirtingi, kiekvienas eina savo tempu. Knygoje „Eik su vilku“ siūlomi praktiški, naujausi patarimai, pateikiami pratimai, mokantys, kaip vaikščioti, mąstyti ir jausti, norint susidoroti su sunkiomis emocijomis. Pradėsime nuo pirmųjų žingsnių, o kai įgysite patirties, imsite suprasti, jog jūsų protą ir kūną teigiamai veikia galimybė pabūti gamtoje ir susilieti su jos jėgomis. Eisiu kartu su jumis kaip draugas ir vadovas, rodysiu kelią į savęs atradimą ir išgijimą. Pakeliui papasakosiu apie savo paties priklausomybę ir kaip jos atsikračiau, nes ši patirtis buvo tokia gera, kad nusprendžiau tapti psichoterapijos konsultantu, tikėdamasis kitiems suteikti tai, ką mano konsultantai suteikė man. Kai manysiu esant reikalinga, papasakosiu apie savo kelionę ir pristatysiu keletą klientų, kurių pasakojimai jus paskatins sekti jų pėdomis. Mes vaikščiosime pėsčiomis, ir tai bus mūsų atkirtis stresui, nerimui, depresijai, sielvartui, priklausomybėms ir sudėtingiems gyvenimo pokyčiams, su kuriais susiduria visi žmonės.

Knyga skirta visiems, nes visi patiriame gyvenimo spaudimą. Jūs nebesate vieni – mes kartu išeisime į šią kelionę ir pakeliui pataisysime jūsų santykius su pasauliu, kitais žmonėmis ir, svarbiausia, su savimi.

**Pastaba:** kai padarysite pažangą, galbūt panorėsite vaikščioti su draugu, tačiau pirmasis knygos skaitymas yra psichoterapinė kelionė, kurią reikia atlikti vienam.

## Kodėl knygos pavadinime yra vilkas?

Mes visi esame gyvūnai, turintys potencialią galimybę prisijungti prie savo instinktyvios, pirmapradės pusės. Mano nuomone, vil-

kas yra puiki žmogaus būsenos dvilypumo metafora. Viena vertus, jis išreiškia mūsų laukinę prigimties pusę, gebėjimą pajusti pavojų ir giliausių, tamsiausių jausmų baimę – mūsų pirmąją energiją, kuri mus verčia reaguoti negalvojant ir skatina elgtis taip, kaip to reikia, kad išgyventume. Kita vertus, vilkas yra itin bendruomeniškas gyvūnas, ištikimas savo gaujai, noriai bendraujantis, turintis stiprius instinktus ir mėgstantis laisvę. Vilkas yra tarytum mano „šešėlinis gyvūnas“: jo elgesio bruožai atitinka tam tikrus mano pasąmonės, asmenybės ir dvasios aspektus – tai, apie ką vėliau papasakosiu plačiau. Lygiai kaip ir man, šiam žvėriui aplinka yra gyvybiškai svarbi jo gerovei ir išlikimui.

Kalbant apie mane, aš susitapatinu su vilko jautrumu, ištikimybe gaujos nariams, protu ir draugiškumu. Vilkui reikia erdvės, kur galėtų laisvai klajoti, o mums, žmonėms, lygiai taip pat reikia vietos, kurioje galėtume „būti“. Jei vilkai neturi užtenkamai erdvės, nebegali naudotis klajojimo ir medžiojimo instinktais, ir tai jiems sukelia didelį stresą. Atsidūrę nelaisvėje, vilkai nebegali elgtis taip, kaip diktuoja instinktai, todėl tampa pernelyg budrūs – daug budresni, nei būtų laukinėje gamtoje. Pamažu kailis praranda blizgesį, prigęsta akys, atbunka instinktai. Ir, nors galiausiai vilkai susitaiko su nauja padėtimi, jie nebėra tokie, kokie buvo prieš juos sugaunant.

Ar randate panašumų į save? Ar panašu į tai, kaip jūs jaučiatės? Ar į jūsų erdvę braunasi dvidešimt pirmasis amžius? Mes, žmonės, turime susigrąžinti laukinę prigimtį, slypinčią kiekviename iš mūsų. Kaip sakoma: „Įmeskite mane pas vilkus, ir aš grįšiu, vadovaudamas gaujai.“

### **Kas atsitinka, kai atsiduriame nelaisvėje?**

Kai didžiąją laiko dalį praleidžiame darbe arba apie jį galvodami net tada, kai fiziškai nesame darbo vietoje, padidėja kortizolio – streso

hormono – lygis organizme. Dėl nuolat didėjančios įtampos priimate blogus sprendimus, sunku įvertinti tikrąją padėtį, išryškėja kantybės stoka, apima nerimas, depresija, išsivysto priklausomybė (nuo savo adrenalino, kuris padidėja streso metu, taip pat nuo išorinių elementų, pvz., alkoholinių gėrimų ar narkotinių medžiagų), prasideda psichikos ligos... sąrašą galima tęsti. Pradedame gyventi nuolatiniu „kovoavimo, pabėgimo ar sąstingio“ ritmu, nes mūsų kūnas beviltiškai stengiasi įveikti nesiliaujantį stresą, kurį patys ir sukeliame. Nebejuočiamo savo asmeninių ribų ir visiškai pamirštame, kad mums, žmonėms-gyvūnams, reikia savimi rūpintis.

Trumpai tariant, save apleidžiame. Ir, mano nuomone, sunkiausią traumą patiriame ne tada, kai mus apleidžia kiti, o kai save apleidžiame patys.

Kaip manote, kokių būdu galėjote apleisti save? Galbūt nebedarote dalykų, kuriuos mėgstate daryti, arba nebeleidžiate laiko su žmonėmis, nesusijusiais su jūsų darbu? Galbūt apleidote save persivalgydami, per daug vartodami alkoholio arba išitraukėte į žalingus tarpusavyo santykius? Ar tiesiog per ilgai ir per sunkiai dirbate. Dabar skirkite šiek tiek laiko ir pagalvokite, kuriose gyvenimo srityse esate save apleidę.

Išsiaiškinę šias sritis, tikėtina, pamatysite, kur jūsų gyvenimas tapo sunkiai valdomas. Svarbu pažymėti, kad kai gyvenimas pradeda slysti iš rankų, kai prie to dar prisideda nesugebėjimas nustatyti asmeninių ribų, kai nebegalite pasakyti „ne“ arba „sustokite“, jus gali apimti neryžtingumo, nesaugumo jausmas ir stresas. Ir jei patiriate ilgalaikę įtampą, prarandate asmenybės aiškumą, todėl pasijuntate tarytum spąstuose ir bejėgiai ką nors pakeisti. Pagrindiniai šios knygos tikslai – padėti iš naujo susidaryti aiškų asmenybės paveikslą, atkurti sąžiningumą ir išmokti valdyti stresą sukeliančius veiksnius.

Atėjo laikas skirti dėmesio sau ir susitelkti į tai, kaip puoselėti tas gyvenimo sritis, kurių iki šiol nepaisėte. Ir išmokti būti šiek tiek sava-

naudiškiems. Šį žodį kartais vartojame siekdami sugėdinti tuos, kurie nenori vergiškai tarnauti kitų poreikiams. Bet ar jūs esate savanaudis todėl, kad norite verčiau vienas nueiti į kiną, o ne į alaus barą su draugais ar bendradarbiais? Ar esate savanaudis todėl, kad per pietų pertrauką valandą praleidžiate lauke, kai visi kiti valgo prie darbo stalų? Ne, žinoma, jūs ne toks, todėl neleiskite niekam jūsų gėdinti, kad priverstų taip apie save galvoti. Verčiau galvokite apie tai kaip apie „rūpinimąsi savimi“. Negalvokite apie tai, ką apie jus mano kiti žmonės; svarbu, kuo jūs patys tikite ir ką instinktyviai jaučiate esant teisinga. Mes pernelyg lengvai atsisakome savo jausmų ir pasiduodame aplinkinių įtakai.

### **Vaikščiodami tapsite laimingi**

Matėme, kokį pavojų kelia padidėjęs kortizolio ir adrenalino kiekis. Laimė, šioms medžiagoms yra priešnuodis – oksitocinas. Kartais jis vadinamas „meilės narkotiku“, nes išsiskiria organizme, motinai bendraujant su kūdikiu, prisilietimų, suartėjimo metu, šypsantis, juokiantis ir kitokiais būdais jis užtikrina gerą savijautą (įskaitant vaikščiojimą); kai vaikštome, oksitocinas išsiskiria kartu su endorfinais, tada beveik iš karto pajuntame teigiamą jų poveikį, nes hormonai pasklinda po visą kūną. Tiesą sakant, 2015 m. Kalifornijos Stanfordo miškų instituto atliktame Kalifornijos valstijos gyvenimo sąlygų tyrime nustatyta, kad žmonių, devyniasdešimt minučių vaikščiojusių natūralioje gamtinėje aplinkoje, su pagrindiniu depresijos veiksniu susijusios smegenų dalies aktyvumas sumažėjo.<sup>1</sup> Taigi aktyvus judėjimas gamtoje užtikrina mūsų gerą savijautą ir veikia kaip stresą mažinantis veiksnys, nes tai tinkamas laikas ir vieta surikiuoti mintis, jausmus ir pradėti aiškiau mąstyti.

Išėjimas pasivaikščioti dažnai yra natūralus, instinktyvus neatidėliotinos problemos sprendimo būdas. Kiek žmonių, susidūrę su konf-



liktine situacija ar tuomet, kai reikia priimti sunkų sprendimą, sako: „Pakanka, einu pasivaikščioti!“ Ir grįžta, turėdami sprendimą ar bent jau susidarę aiškesnį klausimo vaizdą? Įtariu, kad tokių dauguma.

### **Ar vaikščiojimu tikrai galima išspręsti visas problemas?**

Kaip jau sakiau, nekalbame apie greitąją pagalbą. Galite nueiti į prekybos centrą ir grįžti atgal, bet tai nepadės nieko išspręsti. Jūs turite judėti – iš tiesų judėti. Nesiūlau išsirengti į žygį į artimiausio kalno viršūnę (gerai, dar ne dabar), bet jei nuoširdžiai norite, kad suaktyvėtų jūsų smegenų veikla, turite išeiti į lauką bet koku oru ir gerokai pasivaikščioti gamtoje.

Nusprendę išeiti pasivaikščioti, drauge savo dienvakėje skiriate šiek tiek laiko mintims ir jausmams suprasti. Stengdamiesi suvokti, kaip jaučiatės prieš kiekvieną pasivaikščiojimą, jo metu ir po jo, išmoksitės apibūdinti savo savijautą. Jausmų įvardijimas (pavyzdžiui, „jaučiuosi laimingas“, „jaučiu nerimą“, „mane apėmusi melancholija“, „jaučiuosi liūdnas“) padeda smegenims ir kūnui efektyviau valdyti mintis ir emocijas.

Emocijų atpažinimas ir jų įvardijimas taip pat gali padėti išreikšti jausmus, kuriuos dažnai, patys to nesuvokdami, giliai slepiate ar sąmoningai nenorite parodyti iš baimės, kad tapsite pažeidžiami ir pernelyg atviri. Išdrįsę įvardyti ir aiškiai išreikšti emocijas ir sau, ir kitiems, plečiate emocinį žodyną ir supratimą, gerinate pasitikėjimą savimi ir savigarbą, mažinate emocinį ir fizinį stresą, atleidžiate sau ir pajuntate ilgai lauktą palengvėjimo jausmą. Pripažinti, ką iš tiesų jaučiate, jokia gėda, tačiau gali prireikti šiek tiek laiko, kol įprasite, jei nesate anksčiau to darę.

Fizinis judėjimas padeda aiškiau mąstyti, o vaikstant gamtos apsuptyje, iš naujo užmezgamas dvasinis ir emocinis ryšys su gamta, kuri patys neučia nutraukėte.