

## ŠĮ DIENORAŠTĮ RAŠO

# ALISA



33 metai, 1,60 m

(↻ DOKUMENTUOSE,  
O IŠ TIKRŲJŲ 1,58 M)



### Mano mėgstamiausia vieta?

Duše! Ten geriausiai galiu viską apmąstyti. Ten priimami visi lemtingi mano gyvenimo sprendimai...

### Mano aukso amžius?

Ketverių su puse. Nes tada man visai nerūpėjo, ką kiti apie mane galvoja. Jaučiausi laisva (galėdavau vaikščioti rausvomis tamprėmis ir oranžiniu sijonu ir nebijoti būti pasmerkta).

### Kaip mane dviem žodžiais apibūdintų geriausia draugė?

Žavinga trisdešimtmetė ♡

### Apie ką galvoju prieš užmigdama?

Galvoje kaip užstrigusi plokštelė sukasi rytdienos darbų sąrašas (#toksgyvenimas)



### Jei gyvenčiau kitoje šalyje?

Rinkčiausi Daniją. Sako, ten gyvena laimingi žmonės! Mielai ten apsilankyčiau! Dažnai būnu „Ikea“ parduotuvėje, nes man patinka šiaurietiškas stilius, bet juk tai ne tas pats.

### Idealios šeimos modelis?

Mane žavi Ingalsų („Namelis prerijose“) solidarumas, Danfių (iš „Modernios šeimos“) lankstumas ir darnus namų ruošos darbų pasiskirstymas, kaip tai daro pingvinai (kai kiaušinis padėtas, jį peri patinėlis, o mamytė kur nors valkiojasi).

### Rytas ar vakaras?

Nei vienas, nei kitas! Esu produktyviausia nuo 11 val. 32 min. iki 11 val. 34 min. (#visimesskirtingi)

### Didžiausia mano baimė?

Esu „skystuolė“. Todėl man sunku įvardyti vieną dalyką iš ilgo mano baimių sąrašo. Visgi manau, kad baimė nebūti tobulai yra pati pastoviausia – tai jau tikrai.

### Mano totemo gyvūnas?

Vienaragis



**Kas man padeda pasprukti  
nuo kasdienybės  
(be lėktuvo ir traukinio)?**

Piešimas. Mėgstu paišaloti, suteikti savo nuotaiksom formą. Tai man puikiausias išskrovos būdas.




**Kas labiausiai šiame gyvenime  
užknisa?**

Ant savo vaikų staugiančios moteriškės (kad tie netriukšmautų).

**Mano nekalta nuodėmė?**

Susipilti pakelį dražė į natūralų jogurtą be cukraus (#moteriškoskeistenybės).

**Dažnai sapnuojamas  
sapnas?**

Išteku už  bamos. (Net jei esu didžiausia Mišelės fanė. Bet čia sapnas, todėl galima – #yesIcan.)

**Kada labiausiai norėjau prasmegti  
skradžiai žemę?**

Kai vyro kolegoms išdidžiai pareiškiau, kad vykome į Briuselį tik tam, kad apžiūrėtume Mastrichto parodą.



**Noras?**

Gyventi dėl savęs! Būti sau atlaidesnei! 7 metus 9 mėnesius ir 3 dienas tikėjau, kad stebuklingų galių turinčios herojės kaip Seilor Mun ar Nuostabioji moteris išties egzistuoja. Manau, kad šiandien pats laikas pradėti tikėti savimi.

Vienas jų maloniai mane pataisė: „Tikriausiai norėjote pasakyti Magrito?“ Niekada neatsimenu pavardžių. Kada nors tai geruoju nesibaigs.

**Kuo labiausiai didžiuojusi?**

Kitais! Ryšiais, kuriuos puoselėju su aplinkiniais. Jie – mano gyvenimo ramstis.

**Kokia kino heroje norėčiau būti?**

Negaliu išsirinkti. Deineris iš „Sostų karų“, nes pusnuogei skraidyti su drakonais verta pagarbos (gal dar ir pigiau nei Paryžiaus viešojo transporto abonementas), arba Fabjena Lepik iš „Nedaryk to, nedaryk ano“, kuri yra puikiausias šaunios moters pavyzdys! Fabjena Lepik skraidanti drakonu – galima?

**Mėgstamiausias užrašas ant  
marškinėlių?**



# KOVO 1

## DIENA, KAI VISKAS APVIRTO AUKŠTYN KOJOM

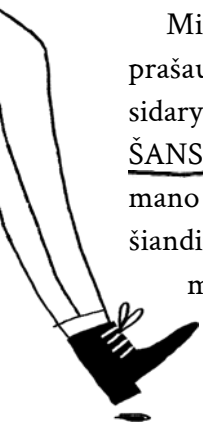
Šiandien ypatinga diena!

Šiandien yra ir bus „pirma mano likusio gyvenimo diena“!

Aš čempionių čempionė... pasiekusi dugną. Ši diena į kvapą gniaužiančio trisdešimtmetės gyvenimo istoriją bus įrašyta kaip **pati blogiausia diena** (nors gal ir kaip geriausia).

O ji prasidėjo kaip ir kiekviena eilinė diena. Šiek tiek per vėlai išlėkiau iš namų, todėl metro teko važiuoti per patį piką. O jei jau pikas, tai ir „nenumatytas incidentas“ (niekada nesupratau, ką tai reiškia, bet gal geriau nežinoti). Žodžiu, tai buvo pirmasis ženklas, ir jį gavusi jau turėjau suprasti, kad nervindamasi nieko nepakeisiu. Betgi ne. Kaip ir bet kuris kitas su likimo draugais metro įstrigęs žmogelis, pradėjau garsiai dūsauti, kad visi pastebėtų, kaip nervinuosi, ir žvilgčioti į laikrodį ant riešo, nors jo nenešioju jau nuo 2000 metų. Pradėjau kurpti planą, koku kitu būdu nusigauti iki darbo, bet puikiai žinojau, kad tą akimirką, kai išlipsiu iš metro, suskambės skambutis ir vagonas pajudės be manęs (klasika). Todėl toliau laukiau, toliau nervinausi, ir metro traukinys galiausiai pajudėjo. Į darbą pavėlavau 45 minutes, net verdanti iš pykčio, pasiruošusi užsipulti pirmą išdrįsusį ką nors man pasakyti.

Mintyse sukasi „Sexion d'Assaut“ grupės dainos žodžiai: „Atsiprašau, bet ramybėj palikit mane, prašau.“ Todėl nusprendžiau užsidaryti savo biure... atviroje erdvėje. Kad gausiu ramybės: **NULIS ŠANSŲ**. O kadangi gera pradžia – tik pusė darbo, pamačiau, kad mano vyras atsiuntė gal dešimt žinučių. Turėčiau pridurti, kad šiandien ryte atsisveikinome ne pačios geriausios nuotaikos. O jo meilės žodžiai: „Per daug mus spaudė“, „Planai planais, bet



svarbu ir malonumas“, „Turėtum atsipalaiduoti“ nelabai man padeda. Greičiau jau atvirksčiai. Manau, jis turėjo omenyje mano viduje tūnantį „tironą“, nebevaldomą nuo tos akimirkos, kai nusprendėme įgyvendinti šiaip jau visai mielą planą: susilaukti palikuonio. Aišku, niekas neįtarė, kad ir čia kaip apsėsta sieksiu tobulybės. Atrodo, kad vos mums priėmus sprendimą tapau despotu, primetančiu taisykles, kur, kada, kiek kartų ir kaip viskas turi vykti. Nieko veiksmingesnio tokių akimirų stebuklui išsklaidyti ir nesugalvosi. O kadangi šįryt mano vyras nesilaikė darbotvarkės ir nepasinaudojo mano vaisingumo pikų tarp 6 val. 30 min. ir 6 val. 52 min., aš supykau. O aš ne iš tų, kurios pyksta švelniai... Daužau lėkštes, trenkiu durimis ir išeinu! #dramaqueen. Štai todėl ir gavau dešimtį sutuoktinio žinučių, į kurias dar nė nespėjau atsakyti, nes turiu dirbti.

Vos padėjau savo plieninį užpakaliuką (taip, tokiomis dienomis nieko blogo vieną ar du kartus pačiai save pagirti) ant biuro kėdės, pasirodė mano stažuotoja su tūkstančiais klausimų. Noriu pažymėti, kad visada vertinau norinčius išmokti. Dėl motyvuotos stažuotojos kur kas labiau stengiesi nei dėl kokios flegmos. Bet kaip tik šią akimirką nesijaučiau nusiteikusi perduoti savo neišsenkančias žinias.

Laimė, pro bjaurius debesis dar skverbėsi mažutis spindulėlis: pietūs su geriausia drauge Sofija. Žinojau, kad ji gali pragiedrinti mano niūrią nuotaiką.

Į sutartą restoraną atėjusi penkiolika minučių per anksti (žiauriai norėjosi ištrūkti iš biuro...), užsakiau mudviem po taure rausvojo vyno. Žinau, kad rausvasis vynas geriamas šiltuoju metų laiku. Ir net jei popietės pogulis šiais laikais madingas (ačiū neuromokslų atstovams), vis tiek bus sunku atsigauti po girtavimo per pietus. Ką padarysi.

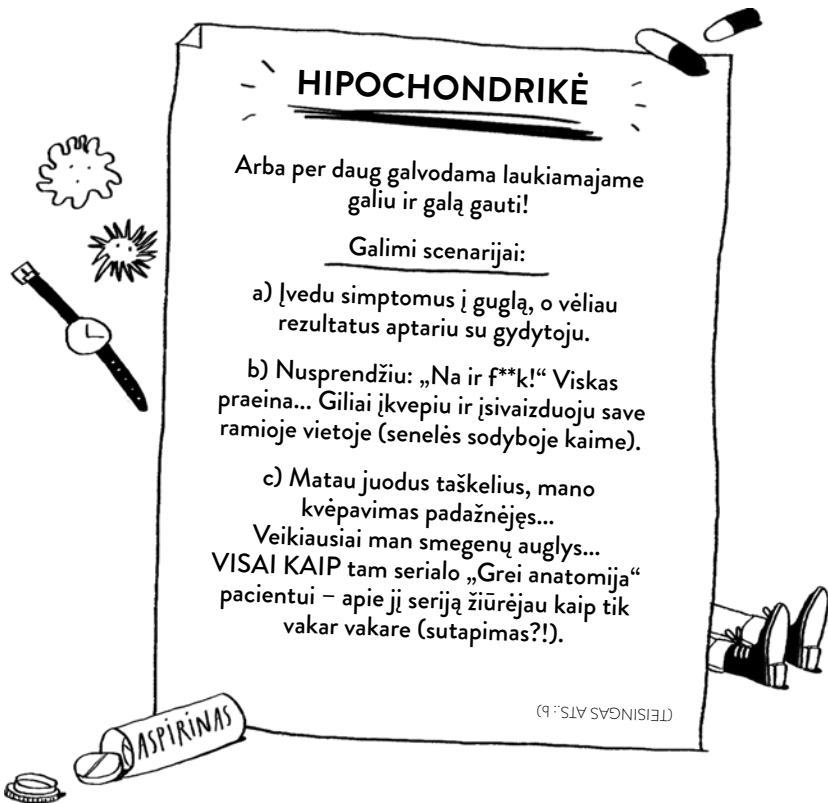
Pakako iš tolo pamatyti savo saulės spindulėlį, kad pasijusčiau geriau! Ji viena tų nuostabių merginų, kurios paprasčiausia šypsena sušildo širdį. Mėgavausi tuo! Gerai padariau, nes po kelių minučių ji man džiugiai, tarsi po penkių dienų bado būtų aptikusi „Nutelos“ stiklainį, pareiškė negerianti, o aš iškart supratau kodėl. Gera žinia. Ir vėl. Ji – nėščia. Ji laimėjo. Aišku, aš elgiausi, kaip tokiu atveju privalu: išsižnybiau, kad išspausčiau šypsena, taip stipriai išsižnybiau, kad žymė liko kelis mėnesius (puikus akimirkos prisiminimas). Džiaugiausi dėl jos, na, žinoma... tai aišku, kad džiaugiausi... bet... Dar viena mane pralenkusi, mane nugalėjusi! Tai tikrai nepadės man nustoti nervintis...

Todėl radau priežastį, kaip kuo greičiau pabaigti šiuos ~~kanki-~~  
~~nančius~~ pietus.

Dar to nežinojau, bet ~~šeštą~~ dieną tuo nesibaigė. Vos spėjus pažliumbti tualete, jau buvau iškviesta į šefės kabinetą. Nuo ašarų mano veidas buvo ištinęs, bet šefei tai buvo nė motais. Jai rūpi kuo greičiau atlikti nemalonią pareigą ir pranešti bjaurią žinią! Dar ir kokią bjaurią. Taigi, ji pranešė, kad mano taip trokštamas paaukštinimas (naujos pareigos su daugybe patrauklių perspektyvų) teks mano kolegei, su kuria kartu dirbdavome prie projektų! Ta kalė puikiai manipuliavo! Apsimesdama drauge, ramiai perlipo man per galvą.

Tai buvo paskutinis lašas... Man pradėjo trūkti oro ir suktis galva... Na, šefė, paprastai siaubingai nejautri, pasiūlė man tuoj pat vykti pas gydytoją. Aišku, jautėsi kalta. Daugiau pakartoti neprireikė – sprukau kuo greičiau... Laukiamajame bandžiau tvarkingai laukti savo eilės, bet tie vargšiukai snargliuoti vaikiščiai tikrai nestovėjo ant mirties slenksčio kaip kad aš. Virte viriau. Be to, esu hipochondrikė, todėl vos atsidūrusi laukiamajame – panikuoju.

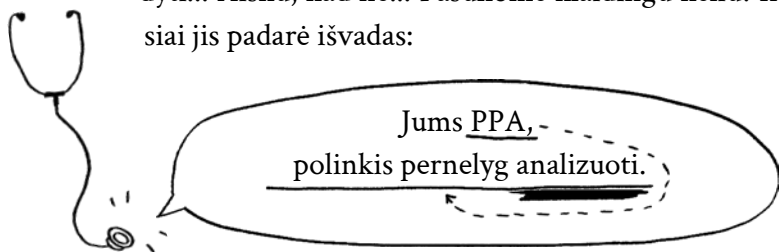
Iškart įsivaizduoju tūkstančius mikrobu, knibždančių kiekviename kvadratiniam centimetre, ir jau vien nuo šios minties pasijaučiu blogai... išties blogai.



Pagaliau mano eilė. Mano šeimos gydytojas dr. Pikaras – žmogus, kurio ramybe visada žavėjausi. Apibūdinau savo simptomus. Jis manęs iš klausė, bet stetoskopo nenaudojo ir nusirengti neprašė. Aišku, nepasakyčiau, kad tai mano mėgstamiausia procedūra, – veikiau priešingai. Jau dvidešimt metų, kiekvieną kartą, kai gydytojas paprašo manęs nusirengti, vieną po kito imu berti klausimus: „Nusivilkti megztinį? Ir marškinėlius? Bet galiu likti su liemenėle? A? Ne?“ Šį kartą man tiesiog pasirodė keista, kad nieko daryti nereikia. Gal mano liga tokia sunki, kad gydytojas nusprendė manęs nekankinti? Na ir gerumas žmogaus!

Tačiau jis mane apipylė klausimais: „Esate sau labai reiklūs? Pernelyg reiklūs? Mėgstate viską kontroliuoti? Viskas būtinai turi būti tobula? Nuolat viską analizuojate? Nesijaučiate pakankamai gerai? Žodžiu, gerokai apsunkinate sau gyvenimą?“

Nenorėjau su juo sutikti. Puikiai supratau, ką bando įrodyti... Aišku, kad ne... Pasukome klaidingu keliu! Ir galiausiai jis padarė išvadas:



Suskubau jo paklausti, kiek dienų man liko gyventi. O jis mane „nusodino“:

– Tai viso labo reiškia, kad esate „over thinker“, kaip sako amerikiečiai. [Man prireikė kelių akimirku, kad suprasčiau jo akcentą]. Jūs pernelyg daug galvojate, esate labai jautri, viską per daug analizuojate.

Vadinasi, kol kas nemirsiu... Pratrūkau kvatotis! Ir pernelyg užknisu, ar ne? Ne, pone, taip nepraslys! Taip, tikrai kartais iš šiaudo

vežimą priskaldau, keliu audras stiklinėje, daug iš savęs reikalauju, bet va taip išprausti mane į lentynėlę...

Išklausiusi ilgą gydytojo tiradą, kaip gera kartais atsipalaiduoti ir liautis norėjus viską sukontroliuoti, ir jo patarimą prisijungti prie „puikios“ anoniminių pernelyg analizuojančių žmonių (čia ką, pokštas?) grupės, nusprendžiu grįžti namo. Bet prieš grįždama paskambinu vieninteliui paskutiniuosius tris dešimtmečius išlikusiam geranoriškam šios planetos žmogui – savo mamai!

Pasakodama jai apie savo šiandienos kelius ir klystkelius, kitame laido gale tarsi pajutau kelias irzulio gaidėles. Ar man pavyko tai, ko nesu padariusi per trisdešimt trejus buvimo dukra metus?

Dar niekada...

Ne, ne, ne...

(kaip dainuoja prancūzė Kamelija Džordana)

Nė kartelio...

Ir štai! Šiandien užknisau net savo mamą...

Mamą... būtybę, kuriai ~~liepa~~ lemta mane mylėti. Žavėtis mani, kad ir kas nutiktų. Paguosti mane, kai atrodo, kad viskas nesiseka. Elegantiškai išklaudyti ilgą mano rūpesčių sąrašą, kurį sąžiningai išdėstau kiekvieną vakarą paskambindama tarp 19 val. 12 min. ir 19 val. 42 min., grįžusi iš darbo ar bastydamasi tarp parduotuvės lentynų, prikrautų šaldytų pusfabrikačių ar dešrų.

O šiandien, negailėdama laiko, kad galėčiau kuo išsamiau išdėstyti ilgą sąrašą mane sunervinusių dalykų bei užklupusių metafizinių bėdų, pajutau, kaip ji suirzusi. **SUIRZUSI!**

Kai priėjau prie prieskonių lentynos, ji tiesiog padėjo ragelį. Pasiteisino, kad sėda telefono baterija, bet aš gi žinau, kad jei ir yra kas nors, į ką mano mama nežiūri atmetinai, tai telefono baterija (be instagramo, kuriame karaliauja, mano mama nebežinotų, ką daryti).





Žodžiu, šiandien man pavyko išsekinti, užknisti, sunervinti  
savo mamą!

#šokas

Beliko vienintelė išeitis: palįsti po anklode ir pradėti serialo „Dar  
gražesnis gyvenimas!“ maratoną.



## KOVO 2

AŠ GALIU...

Keista, bet po vakar dienos ir ilgų valandų intensyvių apmąstymų pabudau su neįprastu jausmu, o gal net noru! Norų šiaip jau turiu su kaupu! Kartais tiesiog noriu norėti, kaip kadais dainavo garsusis Džonis\* (ilsėkis ramybėje). Bet tai nėra taip svarbu. Pastarosiomis dienomis ir naktimis mane apsėdęs ne noras autobusiuku apkeliauti pasaulį, ne nusipirkti naujų aukso spalvos firminių batelių porą (net jei jie nepriekaištingai man tiktų) ir net ne susitikti su amerikiečių televizijos žvaigžde Opra. Ne, šįkart noriu liautis dėl visko perdėtai jaudintis!

Man atrodo, kad pagaliau supratau, pagaliau man nušvito. Esu nusiteikusi kovoti, net turinti misiją! Dėl ko? Kodėl?

Dėl tų, kurios per daug galvoja, pernelyg jautriai reaguoja, iš šiaudo priskaldo vežimą, o gyvenimas eina pro šalį!

Dėl amžinai nepatenkintų ir pernelyg reiklių! Dėl tų, kurios pačios sau gadina gyvenimą... visai kaip aš!

### APIBRĖŽIMAS

Pernelyg reikli moteris yra linkusi nuolat spausti save, vykdyti visus reikalavimus, kurstyti savo kaltės jausmą ir, žinoma, perdėtai jaudintis dėl kitų nuomonės apie ją. Taip ji pati susikuria sau nepakankamumo ir nepasitenkinimo jausmą, kuris ir yra jos nerimo šaltinis.

Laimė, nieko nėra nepataisomo!

SOS →

\* Johnny Hallyday – garsus prancūzų roko ir popmuzikos dainininkas (vert. past.).

Siaubinga vakarykštė diena galėjo būti ir kitokia, jei tik pati būčiau to norėjusi. Pavyzdžiui, galėjau nuspręsti neužsipulti savo vyro iš pat ankstyvo ryto (taip jis jaustųsi palankiau nusiteikęs mūsų planų atžvilgiu). Galėjau nuspręsti metro būti kantresnė (piktinimasis, kiek man žinoma, dar niekada neprivertė metro pajudėti), pasinaudoti proga išklausti paskutiniųjų Noros Hamzavi tinklalaidžių ir taip pasikelti sau nuotaiką. Galėjau apsidžiaugti sužinojusi, kad draugė laukiasi, juolab kad ir ji nudžiugs, kai ateis mano eilė. Galėjau nuspręsti, kad jei jau manęs nepaaukštino, tai turbūt laukia geresnės galimybės ateityje, ir kad šis darbas ne man. Galėjau suprasti, kad mama paprasčiausiai nuliūdo girdėdama, jog dukra ir vėl prastai jaučiasi, kone visada pasakoja tik apie bėdas ir labai retai apie džiugius dalykus. Juk galiausiai viskas priklauso tik nuo to, kokių kampu į viską žvelgi ir kaip viską priimi? Kodėl negebėjau pakeisti savo požiūrio kampo? Turiu įminti šią paslaptį! Noriu atsakymo! Užduotis laukia sunki, bauginanti, bet esu tam pasiryžusi... nes man jau nusibodo!

Nusibodo dėl visko nervintis.

Nusibodo galvoti, kad esu niekam tikusi vien dėl to, kad noriu visur, visada būti tobula.

Nusibodo būti pačia aršiausia savo pačios priešė.

Nusibodo nematyti savęs tokios, kokią mane mato artimieji: visai šaunios, linksmos ir pasitikinčios. Jei tik jie žinotų bent ketvirtadalį tų dalykų, kurie sukasi mano galvoje...

## **Aš galiu**

atsikratyti nereikalingų minčių.

## **Aš galiu**

siekti svajonių,  
kol jas pasieksiu,  
siekti svajonių, net tų,  
kurios atrodo beprotiškos  
(Žanas Žakas Goldmanas)\*.  
Šis vyrukas jau seniai viską suprato.

## **Aš galiu**

nebeapsunkinti sau gyvenimo,  
būti sau atlaidesnė!

## **Aš galiu**

nebedaryti sau spaudimo,  
išmokti susitaikyti su nesėkmėmis!

## **Aš galiu**

priimti save netobulą!

## **Aš galiu**

nebesijausti kalta dėl visko,  
o svarbiausia,  
kai tikrai nėra dėl ko!

## **Aš galiu**

išmokti pasakyti sau „Man nusispjaut“,  
„Nieko tokio!“

## **Aš galiu**

liautis gadinusi sau gyvenimą. Pažadu!

## **Aš galiu**

ir būsiu ta, kuri pasakė „Na ir f\*\*k!“

---

\* Jean Jacques Goldman – prancūzų atlikėjas,  
dainų tekstų kūrėjas, kompozitorius (vert past.).

Vakar nusprendžiau pradėti rašyti štai šį dienoraštį. Pajutau ne-  
atidėliojamą, kone nekontroliuojamą troškimą griebtis plunksnos  
ir išlaisvinti mintis. Privalėjau viską išlieti ant popieriaus lapo ir  
taip išsikrauti. Po to pasijutau išties kur kas geriau ir nusprendžiau,  
kad šis dienoraštis – tikrai puiki mintis! Galėsiu į jį išlieti visas  
kunkuliuojančias mintis (kaip ir vakar dienos), reikšti jas be stab-  
džių ir laisvai, išbandyti ką nors naujo, ieškoti ir apčiuopti, ko man  
reikia, ir kartu tobulėti – esu tuo visiškai tikra! Šią pradėtą kelionę  
į ramesnę save nusprendžiau nukeliauti iki galo.



## ĮSIVAIZDUOJU, KAD ESU DŽ. K. ROULING\*

- Išsirenku gražų sąsiuvinį ir apipavidalinu jį,  
kaip man patinka.
- Sugalvoju pavadinimą  
(kodėl gi ne „Ta, kuri pasakė „Na ir f\*\*k!“).
- Lieju į jį savo mintis.

○ kai rašau:

- Aiškiau suvokiu savo mintis ir jausmus.

– ~~Braukau.~~

– Galiu atsitraukti ir iš šalies pažvelgti į kankinantį nerimą!



Prasideda pirmoji mano likusio gyvenimo diena... be (arba be-  
veik be) slogių minčių ir galvos skausmų!

\* Joanne Kathleen Rowling – britų grožinės literatūros rašytoja (vert. past.).