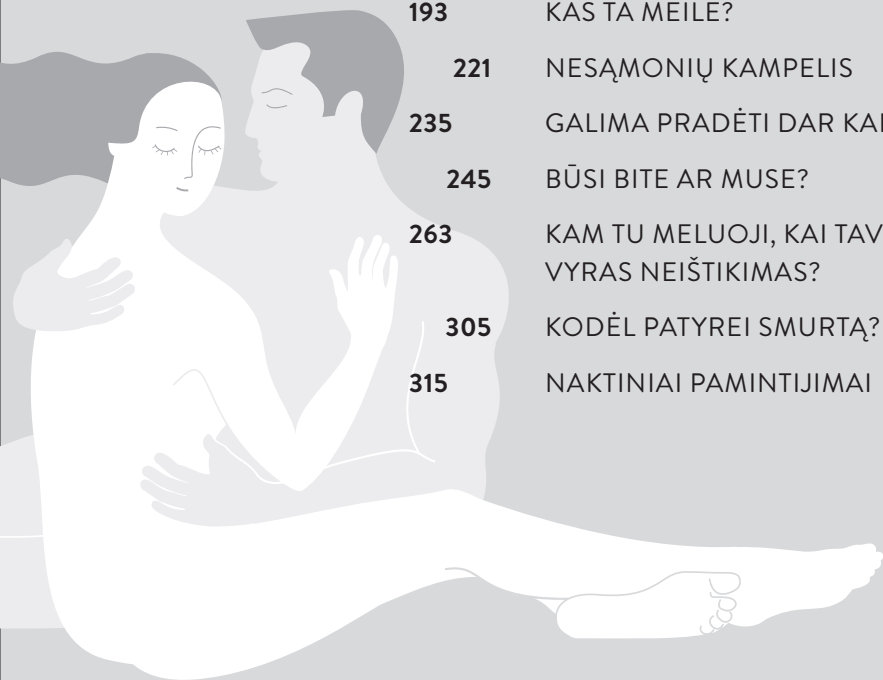
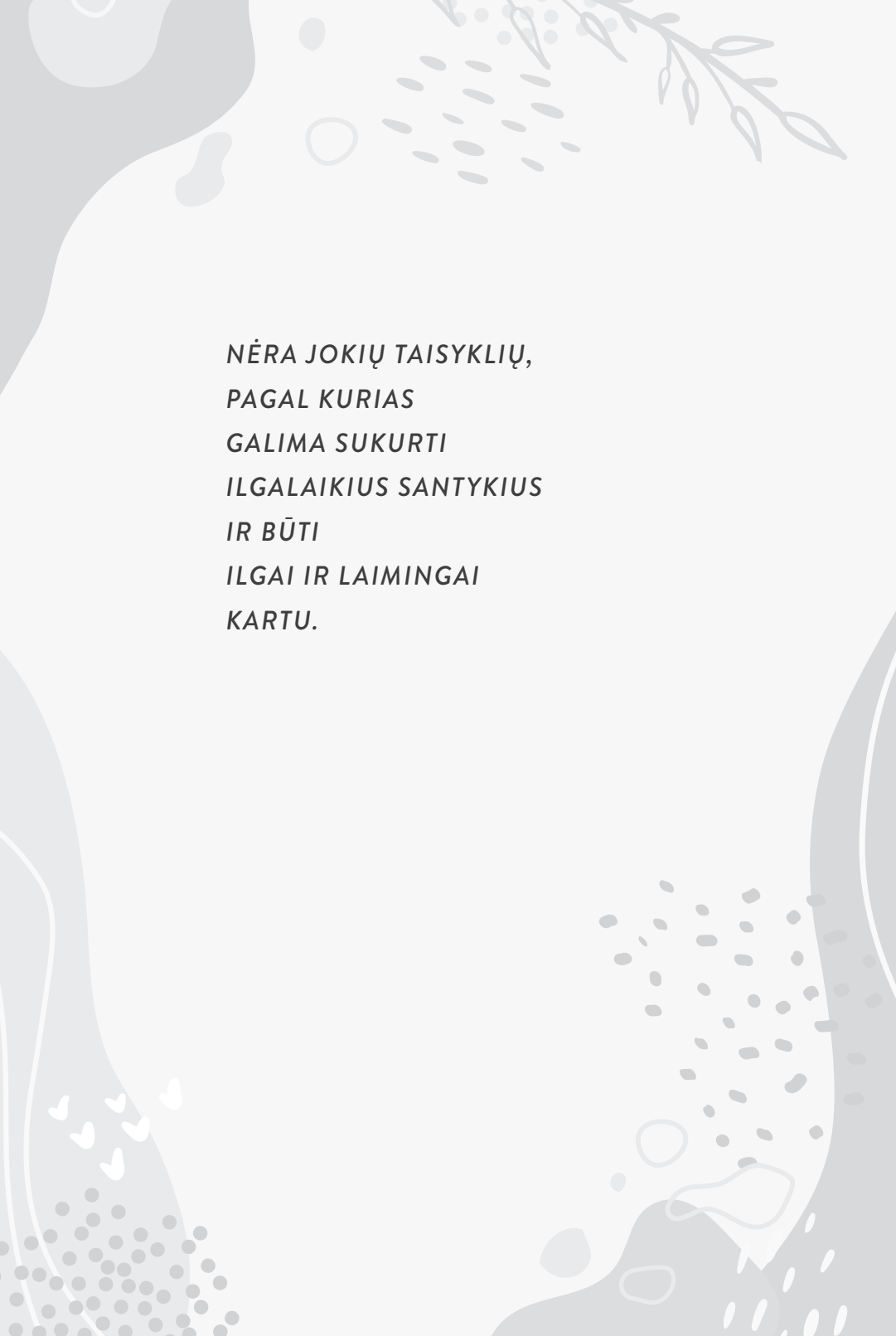


# Turiny

- 7** SU MEILE – TAU
- 11** (NE)NUMYLĖTAS VAIKAS  
IR PSICHOLOGIJA
- 25** TOKSINAI, SUKRĖTIMAI,  
PAMOKOS IR MOKINIAI
- 65** STEBĖJIMAI IR KOREKCIJOS
- 91** O BUVO TAIP...
- 115** KAIP LAIVĄ PAVADINSI...
- 143** LYGŪS AR LYGIAVERČIAI
- 175** IR DŽIAUGSME, IR VARGE
- 193** KAS TA MEILĖ?
- 221** NESĄMONIŲ KAMPELIS
- 235** GALIMA PRADĖTI DAR KARTĄ?
- 245** BŪSI BITE AR MUSE?
- 263** KAM TU MELUOJI, KAI TAVO  
VYRAS NEIŠTIKIMAS?
- 305** KODĖL PATYREI SMURTĄ?
- 315** NAKTINIAI PAMINTIJIMAI



The background features abstract, organic shapes in shades of grey and white. In the top right, there is a branch with small leaves and berries. The bottom left and right corners contain clusters of dots and small white shapes, possibly representing butterflies or seeds. The overall aesthetic is clean and modern.

**NĖRA JOKIŲ TAISYKLIŲ,  
PAGAL KURIAS  
GALIMA SUKURTI  
ILGALAIKIUS SANTYKIUS  
IR BŪTI  
ILGAI IR LAIMINGAI  
KARTU.**

## SU MEILE – TAU

Tu atsivertei dar vieną mano knygą, kuri skirta suaugusiam žmogui, ieškančiam laimės ir sėkmės asmeniniuose santykiuose. O jei visai tiksliai, ši knyga gali padėti išsiaiškinti, ką tu veiki santuokoje, kai yra labai sunku. Ši knyga gali padėti sužinoti, ar tu užstrigai santykiuose, ar tu jau juos gali ramia širdimi užbaigti. Ši knyga yra puiki tarpinė stotelė tarp ketinimo skirtis ir galutinio sprendimo, net nesvarbu, koks jis bus.

Tai jau aštuntoji mano knyga. Įkvėpimu mamoms, auginančioms vaikus iki 7 metų, pasidalijau knygoje „(Ne)tobulos mamos užrašai“. Pastiprinimą moterims, kurios pavargo nuo sunkios vaikystės ir asmeninių santykių dramų, o labiausiai – nuo nemeilės sau, suteikiau knygoje „(Ne)tobulos moters užrašai“. Apie įvairiaspalvį gyvenimą mokykloje ir šeimoje su augančiu vaiku iki pat jo pilnametystės papasakojau knygoje „(Ne)tobulos paauglystės užrašai“. „Laimingo vyro knyga“ parodo prasmingo vyriškumo būties gaires šiuolaikinėje besikeičiančioje šeimoje. „Laimingos žmonos knyga“ įkvepia žmonas, ieškančias taikos su savimi ir žmonos statusu, mėginančias protingai suderinti įvairius savo asmenybės aspektus. „Auklėjimo detoksas“ padeda tėvams, globėjams, pedagogams, seneliams ir auklėms naujai pasižiūrėti

į savo įpročius bendraujant su vaikais. „Kas tas pyktis?“ pasakoja mažiems ir dideliems apie stipriausią jausmą pyktį ir jo naudą bei šiuolaikinę lyderystę.

Aštuntoji knyga yra skirta moters ir vyro asmeniniams, patiems intymiausiems santykiams sveikatinti. Tik aš nesu gydytoja. Neapsigauk. Knygoje receptų nebus. Joje nebus ir taisyklių, kurių reikės laikytis. Knygoje gausu įžvalgų, kurias verta žinoti, išbandyti, jei turi svajonę gyventi ilgai ir laimingai su vienu vyru ar viena moterimi. Net jei esamas ilgalaikis partneris tau – jau trečias, visada yra galimybė transformuoti santykius į geresnius.

Nors knyga skirta ir vyrams, mielai joje kreipiuosi į moteris. Tikiu, kad jos yra pagrindinės mano skaitytojos ir didžiosios santykių kūrėjos bei mylinčių širdžių gaivintojos.

*Atraskime šiame sukrėtime gėrio,  
žinodami, kad viskam yra  
Dievo valia,  
visame kame yra  
ir pamoka, ir mokytojas.*

Skaityk šį tekstą kiekvieną kartą, kai apims neviltis. Įsidėmėk: sukrėtimas ateina tik tada, kai mes smulkmenomis keliame savo gyvenime didžiulį chaosą. Mes savinamės vienas kitą, konkuruojame, baramės dėl niekų, reikalaujame paklusimo, tarnystės, poreikių tenkinimo. Kaipgi galime išgyventi be sukrėtimo? Pasaulyje sukrėtimo mastas mums jau aiškus. Kai per istoriją mokėmės apie pasaulines pandemijas, nesuvokėme, kas tai yra. Dabar jau žinome.

Šeima – taip pat pasaulis. Jai nereikia pandemijos, jai užtenka sukrėtimo neištikimybės pavidalu, vaiko mirties pavidalu, nuolatiniais konfliktais, skyrybomis ir pan. Kokie mes liekame po tokių sukrėtimų? Geresni ar blogesni? Tyresni ar labiau supuvę? Kiekviena turime apie ką pagalvoti. Skirkime tam laiko. Nenuskubėkime. Juk mūsų vidiniame sode yra užleistų plotų: pamatykite juos, išsivalykite, sodinkite, sėkite, prižiūrėkite, valykite ir dar kartą sėkite, kad derlius būtų mielas ir valgomas.

Tęsiant temą apie toksinus, svarbu paminėti, jog net maži pokyčiai keičia esamą disbalansą į harmoniją. Tu gali nutraukti savo „nekalbadienius“, tu gali kartais reaguoti taip, kaip niekad nereagavai, tu gali ignoruoti netinkamą elgesį, tu gali nekalbėti viena ar kita tema, tu gali išeiti iš kambario, jei per daug supyksti,

tu gali viena išeiti pasivaikščioti, tu gali miegoti atskirai, tu gali atrasti dar daug gerų būdų atsiriboti nuo cunamio epicentro. Tu neprivalai būti griovimo sūkuryje. Ir kai nurimsi, viską matysi daug skaidriau. Ratilai vandens paviršiuje sujaukia vaizdą. Taip ir intensyvūs jausmai sujaukia ramybę, nukreipia mus nuo esmės, skatina destruktivumą. Kai atsiranda stiprūs jausmai, nukreipk juos ne į protinę analizę, o į veiksmus, pvz., grindų ir langų valymą, vonios tvarkymą ir pan. Pamatysi, kad padarei daug darbų nė nepajusdama. Kai tau pavyks tai, gali imtis kur kas subtilesnio detokso. Kai tik ateis pikta mintis, kartok sau:

*aš esu šviesa,  
aš esu meilė,  
aš dalijuosi tik  
šviesa ir meile,  
aš priimu tik  
šviesą ir meilę  
ir nieko daugiau.*

Daug žmonių, kurie įtiki intensyviu organizmo detoksikacijos procesu taikydami dietas, gerdami vandenį su visokiomis sėklomis ir pan., analogiškai mąsto ir apie santykius: atsisakyk visko, kas yra toksiška, ir bus labai gerai. Atsisakyk santuokos su tokiu, atsisakyk kalbėti apie tai, atsisakyk matyti tai, kas tave jaudina, ir pan. Aš sakau: ne, ne ir dar kartą ne. **Atsisakiusi vadinamųjų toksiškų santykių nepagerinsi savo situacijos ir neišgysi nuo liguistų santykių.** Tik praleisiėjimą. Prisimink: santykiai yra žaidimas. Ar tau apsimoka praleisti tiek daugėjimą?

Nemanau. Kokį gyvenimą pasiruošusi gyventi apkasuose? Kokius žmones, praleisdama ėjimus, sutiksi, kaip manai? Kartą viena daktarė, supažindindama savo pacientus su toksiniais, įspėjo: įvairios neprotingos dietos veikia nusiilpnina imunitetą ar sukelia sveikatos negalavimų, nei išgydo nuo toksinų.

Kai kalbame apie vadinamuosius toksiškus santykius, toksiškus pokalbius, toksiškas situacijas, atsisakymas palaikyti santykius, vengti to, kas yra, iš tiesų susilpnina mūsų imuninę santykių sistemą. Atsisakydami prisiimti atsakomybę už savo indėlį į santykius mes laisva valia ir absoliučiai sau nenaudingai liaujamės gyti, stabdome ar nutoliname neribotam laikui svarbių santykių gijimą, liekame su pakrikusiais santykiais, liga ir negalia. Ir ilgam laikui, t. y. tol, kol vienas iš partnerių priima sprendimą „mesti kauliuką“.

Viena moteris, su kuria daug kalbėjomės apie jos trečiąją santuoką, vis pasakodavo, kaip jos vyras Antanas kas kartą, kai tik situacija šeimoje pakrypdavo ne pagal jo planą A, jai rėždavo: kamuoliukas tavo rankose! Ir atsiribodavo nuo jos, vaikų, buities, bendravimo su vaikais ir žmona. Fiziškai būdavo namuose, bet iš esmės tik tūnodavo savo susikurtoje landynėje, į nieką nekreipdamas dėmesio, būdamas su visais bendruose namuose taip, lyg be jo juose nieko ir nebūtų. Pradžioje Morta įsiskaudindavo, jausdavo esanti atstumta, dažnai verkdamo. Po produktyvių kelių pokalbių, tam tikrų knygų skaitymo, savo elgesio savarankiškos analizės, didesnės savistabos vengiant koneveikti save ir gailėtis savęs bei nuoseklios saviugdos mano mokykloje „Laimingas gyvenimas“ ji įsitikino, kad liūdesys ir jo atmainos nėra adekvatūs jausmai panašiose situacijose. Morta pradėjo piktintis tokiu neatsakingu vyro elgesiu. Ji kurį laiką kartodavo Antanui:

*aš esu atsakinga tik už  
savo indėlį į santykius,  
o tu esi atsakingas už savąjį.  
Todėl mano kamuoliukas  
visada yra pas mane,  
o tavo – pas tave.*

Morta net sugebėdavo savo vyrui suorganizuoti savotišką atsakomybės perdavimo ritualą: pokalbio metu ji, sakydama, kad jo kamuoliukas yra jo rankose, atlikdavo vieną ir tą patį tariamo kamuoliuko metimo vyrui veiksmą. Labai verta dėmesio praktika. Tai truko beveik metus. Galiausiai Morta liovėsi piktintis, atsirado daugiau atjautos Antanui. Mat ji puikiai suvokė, kad jos pusamžis vyras trečioje santuokoje vis vengia atsakomybės už savo indėlį į santykius. Galiausiai ji beveik prarado priežastį piktintis. Antanas tik atrodė didelis vyras, tačiau savo viduje buvo mažas ir nelaimingas, gal net nuskriaustas. Tačiau po susitikimų su manimi Morta atsisakė minties vilkėti baltą mediko aprangą su raudonu kryželiu. Morta ir toliau ketino būti Antanui žmona. Kiek ilgai? Ji nekėlė sau šio klausimo. Ji nereikalavo iš savęs sprendimo. Ji jautė, kad dar daug ką gali nuveikti santuokoje vietoj skyrybų. Morta atsigavo, pamilo save, pradėjo save labiau gerbti ir uoliai pildė visas imuninės santykių sistemos skylės. Kaip? Ji tapo mokine.

Pasinerkime į mokinio poziciją, kurią labai aiškiai ir konkrečiai nusako įvairių mokymų autorius, psichologas Olegas Gadeckis. Pasidalysiu tuo, kaip jį supratau ir atradau. Ne tik buvau jo praktinių mokymų daugkartinė dalyvė, bet ir klausiau labai daug mokymo medžiagos internete.



**Jei norime pradėti keisti savo gyvenimą į gerąją pusę, turime tapti mokiniais. Ši mokinio pozicija yra būtinas visų gerųjų pokyčių pagrindas.** Negalvok, kad mes gimėme tam, kad nuolat įveiktume sunkumus. Mes neturime atsisakyti atsipūtimo, apie kurį rašė Vydūnas. Mes galime suderinti vidinį atsipūtimą su išorine gyvenimo dinamika. Tai reiškia, kad mes galime būti veiklūs, tačiau tuo pačiu metu neišgyventi nuolatinės įtampos, streso, baimių, nerimo ir pan. Mes tuo pačiu metu galime būti ir laimingi, ir sėkmės lydimi.

Šioje kelionėje mums reikia įkopti į tris viršukalnes.

**Pirmoji viršukalnė – tai kokybiškas santykis su savi-  
mi:** privalome atsisakyti savęs netikrų, privalome išdrįsti tapti tikri, kasdien patirti autentiškumą nejausdami kaltės, gėdos ir išdavystės. Ši viršukalnė – tai kiekvieno visapusiškai sveiko individo starto linija į kitus santykius. Tai yra laimės jausmas, kad turi save. Nemanyk, kad užteks kartą įkopti į šią viršukalnę. Mes ją įveikiame kasdien. Juk kasdien gyvenimas pateikia mums išbandymų ir pamokų.

Kaip atrodo tas nuolatinis kopimas į savasties kalną? Moterys, transformuodamos aplinkoje esančią informaciją, pasitikėdamos savo intuicija, turi prigimtinį gebėjimą pateikti savo autentiškas reakcijas į išorinį pasaulį taip, kad išorinis pasaulis derėtų šalia jų unikalumo. Nereikia pasaulio lenkti į savo pusę, tačiau būtina išmokti laviruoti: kai kur atsisakyti savo norų, kai kur apriboti savo poreikius, prisitaikyti, o gal net kategoriškai brėžti ribas.

Galiu tave nuraminti: kiekviena moteris, kuri pradeda šią kelionę į pirmąją viršukalnę, išgyvena kovų etapą. Kaip jis atrodo? Kategoriškos ribos brėžiamos bet kur, bet kada ir su bet kuo. Nuolat pakeliamas kardas saugo savasties dar pažeidžiamus daigėlius. Nieko tokio, amžinai tai netruks. Po tam tikro laiko

visos moterys nurimsta ir liaujasi kovojusios su išoriniu pasauliu. Jos tampa galingomis upėmis su labai įvairiais krantais. Jos tampa gyvybę nešančiu vandeniu, kuris gali apibėgti net ir pačias didžiausias kliūtis. Visi sprendimai priimami ne dėl tos neegzistuojančios „šventos ramybės“, apie kurią pasakoja man moterys ir guodžiasi. Visi sprendimai priimami iš meilės ir pagarbos sau: kai reikia, keliama didelė banga, kai nereikia, krantai yra tykūs tykūs, kai reikia, vėjas pučia garsiai, kai nereikia, mėgaujamasi štiliu, kai reikia, girdisi dūžtančių lėkščių garsai, kai nereikia, girdisi smagios dainos niūniavimas ar skaitomos knygos lapų šnaresys. **Nėra jokios taisyklės, kaip tau būti teisingai. Nėra jokio teisingo buvimo. Esi arba tu, arba ne tu. Esi čia ir dabar. Esi ne prieš ką nors, o už save. Esi autentiška.**

Kai įvyksta koks nors sukrėtimas, stebėk, ką tau norisi daryti? Vieni žmonės bėga nuo sunkumų. Kiti ima koneveikti save. Dar kiti, įsileidę jausmus į save ir pabuvę su jais, išgryni-na sau, kas iš tiesų vyksta jų gyvenime. Tu tikrai pažįsti žmonių, kurie sunkumuose „užpila smegenis“. O kiek žmonių teko man išklaudyti, kurių vyrai sudėtingų santykių etape neištvėrė susigalvotos emocinės vienatvės, nes žmona laukėsi, ir intymiai susidraugavo su kitomis moterimis. Esant sukrėtimams kiekvienas grįžta į save. Į tai, ką turi viduje. Tai reiškia, kad kai žmogus bėga nuo sunkumų, bėga nuo nemalonių situacijų, nuo „žmonos nenuotaikoje“, jis savo viduje turi pabėgimo kambarių žemėlapi. Nesvarbu, kiek jam metų. Svarbu suprasti, kad jis taip ir neišmoko būti su savimi realybėje. Jis nė nepradėjo lipti į savo pirmąjį kalną. Apie kokią laimę su savimi jis gali svajoti, mintyti ar kalbėti? O ko iš tokio partnerio gali tikėtis tu? Nieko kablelis nieko. Supraskime: vakarietiški psichologiniai brukalai skatina mus mesti kelią dėl patogumo. Taip žmonės pervargsta.

Juk nuolat bėgioti yra tikra kančia. Ir tik keičiant, praplečiant, pripildant išminties bei amžinybės nuostatas, požiūrį, mąstymo būdą ir galiausiai pasaulėžiūrą galima išlikti tame kelyje, kuris tau ir buvo duotas, kai gimei.

Jeigu ir tu esi tokia pabėgimo kambarių mėgėja, sustok gi pagaliau. Sukontroliuok savo kojas ir naudok jas pagal paskirtį. Mesk kauliuką. Jei taip nori, gali praleisti vieną ėjimą savo santykių žaidime. Bet neišeik iš jų. Mesk kauliuką ir galvok apie save.

*Kaip sugebėjai taip save nuskriausti?*

*Kaip sugebėjai save sumažinti,*

*kad kitas šalia tavęs virto parazitu?*

*Kaip sugebėjai nepaisyti savo poreikių,*

*norų, svajonių, o tik bėgiojai*

*paskui narcizo planą A?*

*Kas tau nutiko,*

*kai atsisakei gyventi savo gyvenimą?*

*Lįsk į save.*

*Nerk kuo giliau.*

*Eik susipažinti su savimi.*

*Rašyk eiles.*

*Piešk.*

*Verk.*

*Rėk.*

*Laužyk pieštukus.*

*Braukyk.*

*Lamdyk savo rašymo pėdsakus.*

*Ir vėl verk.*

*Gyk.*

*Būk vis labiau panaši į save.*

*Liek visus savo toksinus popieriaus lape,  
kuriuos savo laisva valia sukaupi.*

Įsigyk sąsiuvinį, užsirašyk savo mintis, užrašyk visus atsakymus. Tiesiog išliek. Nedaryk jokios minčių ir atsakymų analizės. Tiesiog rašyk. Kasdienis rašymas turi psichoterapinį poveikį. Skirk laiko rašyti. Manoma, kad bent 20 minučių per dieną yra tas laikas, kai rašymas suteikia teigiamą naudą. Rašymas yra savigyda. Rašymas suteikia aiškumą. Rašymas padeda išlieti visa tai, kas susikaupė. Rašymas negali būti blogas. Rašymas yra toks, kaip tuo metu jautiesi, kai lieji savo prisiminimus ir neišgyventus unikalius jausmus. Gali būti, kad pradžioje tavo rašymo sesijos panėšės į tamsos bombas. Nieko, ir tai amžinai netruks. Įsitikinsi, kad su laiku tavo rašymas giedrėja. Taip tu stebėsi, kaip tavo gyvenimas gerėja ir šviesėja. Tu patikėsi, kad visada galėjai būti savimi, tik kažkodėl nutarei išduoti save. Tu patikėsi, o tai yra bene svarbiausia santykiuose, jog visada buvai pakankamai gera, kad būtum mylima. Girdi? **Tu visada buvai pakankamai gera, kad būtum mylima.**

Kodėl buvai įsileidusi krūvą abejonių iš kieto ir konkurencingo bei žmogiškumo stokojančio vyro proto, jog nesi pakankamai gera, moteriška, geidžiama, protinga? Nežinia. Bet dabar gali invazijai sakyti STOP. Gali drąsiai siųsti berniuką žaisti savo žvaigždžių karų, nes jam dar teks įveikti savąjį „vidinį Dartą

Veiderį“ (Darth Vader) ir sugrįžti prie prigimtinio savęs „gerojo Anakino Skaivolkerio“ (Anakin Skywalker). Nesvarbu, kad dar vakar taip negalėjai. Nesvarbu, kad rytoj vėl tave „užneš“ į praeities aklavietes. Svarbiausia pradėti šį savigydos procesą, kai tik gali. Nelauk, kol koks nors specialistas tau pasakys, jog esant tokioms vaikystės aplinkybėms kitaip ir negalėjo nutikti. Apsaugok, Viešpatie! Suteik pati aiškumo apie save. Tu tą gali. Kai suprasi save iš praeities, galėsi sąmoningai kurti kiekvieną ėjimą dabar ir taip daryti įtaką savo ateičiai. Tik taip ir vyksta didieji perkeitimai. Nuo mažų dalykų, nuo mažų ėjimų atmerktomis akimis, nuo mažytės savęs mylėjimo, nuo tikėjimo savimi augant.

Jei dar nieko niekada nedarei dėl savęs, įkvėpti tave gali antrasis mano bestseleris „(Ne)tobulos moters užrašai“. Jei jau esi ką nors įkvepiančio skaičiusi ir ieškai palaikymo bendruomenės, kuri nesibrautų į tavo asmeninį gyvenimą, bet, reikalui esant, tave pastiprintų, prisijunk prie mano saviugdų mokyklos „Laimingas gyvenimas“. Visą informaciją rasi knygos gale.

**Atmink: kokybišką laimės ryšį su savimi palaikome kiekvieną dieną savo gyvenimo dieną!** Kartais tai labai skauda. Kartais tai linksmina. Kartais mes bėgame į taip gerai žinomą vieną iš pabėgimo kambarių, net nesvarbu, kas tai. Bet niekada daugiau neatitolstame nuo savasties iš esmės. Mes nepajėgiame daugiau savęs išduoti. Nepajėgiame daugiau savęs iškeisti į ne save. Patikėk: ne tik rezultatas, bet ir pats procesas suteikia neaprepiamą laimę.

Skatindama moterų savigydą, dažnai siūlau klausytis muzikos. Bene stipriausią terapinį poveikį moterims gali suteikti kūrėjos Jelenos Vajengos dainos. Jos ypač tinka toms moterims, kurios vis bijo jausti arba joms vis nepavyksta jausti. Ir ypač

toms, kurių verkimas kažkur užstrigo. Dainoje „Baltoji paukštė“ klausomės perkeitimo, vienos iš psichoterapinės savigydos formų. Dainuojama apie išsiskyrimą, kuris labai skaudina. Pateikiu laisvą dainos vertimą:

Ir tavo rankos ne mane juk glostys.  
 Ir tavo akys ne manęs ieškos.  
 Mane pamatęs tu tiesiog praeisi.  
 Net nepradėsi apie mane galvot.

Po tam tikros išdainuotos istorijos moteris, kuri buvo išduota, kuriai labai skaudėjo tiek kūniškai, tiek dvasiškai, pagaliau išsilaisvina, o dainoje skamba šie žodžiai:

Ir mano rankos ne tave juk glostys.  
 Ir mano akys ne tavęs ieškos.  
 Tave pamačiusi tiesiog praeisiu.  
 Net nepradėsiu aš galvot apie tave.

Žavi toks autentiškas būdas dainoje ne tik dramą pradėti, bet ir ją sveikai užbaigti. Visai kaip gyvenime. Prisimenu, kokia susikrimsi buvo Rūta, kai verkdamą guodėsi, kad jai nepavyksta suderinti santykių su Povilu. Kai paklausiau, kas jis, sužinojau, kad Povilas yra alkoholikas, o gyvena jiedu su Rūta neįsipareigoję. Taip, Rūta turėjo silpnų vietų, kaip ir kiekvienas mūsų, tačiau ji turėjo ir vaikų. Povilo nenuoseklūs, bet savotiškai geri santykiai su Rūtos vaikais jai jaukė protą ir tolino ryžtą užduoti nepatogius

klausimus. Rūta puikiai suprato, kad Povilas privalo atsisakyti alkoholio, priešingu atveju ji negalės su juo gyventi. Kai Rūta priartėjo prie akistatos su realybe, Povilas netikėtai pasipiršo. Juk ji taip to laukė! Priimti sau ir savo šeimai palankų sprendimą buvo ypač sunku. Pasiūliau jai šiek tiek atsitolinti nuo Povilo: atsisakyti jo siūlomų paslaugų, susirasti mėgstamos veiklos, daugiau laiko praleisti su vaikais, dažniau susitikti su artimaisiais ir draugais. Dar pateikiau krūvą rekomendacijų, kaip galima būtų suderinti santykius ne tik su artimaisiais, bet ir su pačia savimi. Skatinau lėkti tiesiai į savo sąžinę. Rūta parašė po daugiau nei metų. Ji buvo laiminga. Povilo jos ir jos vaikų gyvenime nebuvo. Tas skausmas, kuris kilo dėl prisirišimo, įpročių ir baimės, išgaravo kaip koks bezdalas vėjyje. Ji stebisi savimi: kodėl tą vyrą, kuris gyveno savo alkoholizmo liūne, buvo sureikšminusi ir išdidinusi? Kodėl galvojo, kad be jo prapuls? Kodėl įtikėjo, kad jos moteriškos laimės istorija turi baigtis alkoholiko, nenorinčio pasveikti, gaivinimu? Rūtai nereikėjo antidepresantų ir ilgos psichoterapijos, Rūtai reikėjo pradėti GYVENTI. Girdi? **Tau reikia pradėti GYVENTI! Kiekvieną mielą savo gyvenimo dieną!** Visų pirma, su savimi tikrąja. Jei pavyko Rūtai, pavykti gali mums visoms. Tik turime nepraleisti per daugėjimų ir rizikuoti mesti žaidimo kauliuką net tuomet, kai neįžiūrime santykių žaidimo lentos.

Artėjant prie savasties, neišvengiamai keičiasi mūsų santykiai ir su aplinkiniais. **Antroji viršukalnė, kurią privalome įveikti – kokybiškas santykis su aplinkiniais.** Ant šio kalno stovi visi žmonės, kurie yra tavo gyvenime: tėvai, broliai ir seserys, giminaičiai, uošviai, anytos, marčios, žentai, darbdaviai, pavaldiniai, tave gydantys gydytojai, tavo manikiūrininkė, kirpėjas ir pan. Kaip jautiesi tarp jų? Visi aplinkui kvaili, o tu esi

jų centre? O gal vis dėlto jautiesi maloniai? Kokios yra bendros tendencijos? Tie žmonės, kuriuos pasirenkame patys ir su kuriais labai dažnai nesusitinkame ir nesidalijame vienu vonios kambariu, mums atrodo labai malonūs, protingi, gal net išmintingi. Mums vaidenasi, kad jie mus supranta. O tie, kuriuos išsirinkome kaip vienintelius, visai mūsų nepažįsta, negerbia, nemyli. Sunkiausia kalbėti apie tuos, kuriuos mums Dievulis įdavė kaip planą B. Šiek tiek ironizuoju ir hiperbolizuoju. **Tiesiog žinok: jei buvai save apleidusi su vienu vyru, gali būti, kad apleidai save ir santykiuose su kitais.** Greičiausiai tau teks išmokti darbdaviui pasakyti NE ir nebijoti lėkti iš darbo, nes jei tu sakytum TAIP, pataikautum jo neadekvatiems reikalavimams. Kai kopį į šį kalną, tau gali nuolat skambėti „ką žmonės pagalvos?“, „ką žmonės pasakys?“ ir pan. Kopdama į šį kalną, tu gali įgauti didesnę autonomiją ir adekvatų savarankiškumą. Tai yra tokia tarpinė pozicija, toks aukso vidurys tarp visiškos emancipacijos ir absoliučios priklausomybės nuo kitų. Tokia autonomija yra brandžios ir atsakingos asmenybės požymis. Vis dažniau matysi, kad tavo sprendimai yra ne prieš ką nors, o už tave.

Kopdama į antrąją viršukalnę, tu gali būti dviejose pozicijose: jaunesniąja ir vyresniąja mokine. Jaunesnioji dalijasi sunkumais su vyresniąja, nes nori suprasti savo pamoką. Girdi? Kai pasidaliji sunkumu su kitu žmogumi, nenori, kad jis tave gelbėtų, tu ir toliau nori būti atsakinga už savo gyvenimą, bet dabar ieškai išmintingų įžvalgų, nurodymų ir pan. Vyresniojo pozicijoje labai svarbi gera valia. Dažnai vyresnieji primeta savo valią. Tikrojo vyresniojo mokinio poziciją užimantis asmuo siekia padėti kitam suprasti jo pamoką. „Vyresnieji“ moka dalytis dangiška pagalba, nes jie ir pataria ne iš savęs, o iš daug daug aukščiau. Jie pasitarnauja, kad jaunesnieji gautų pagalbą per juos: kai reikia, išklauso, kai reikia,



pataria, pastiprina ir pan. Tai ir yra tikrieji lyderiai. Jie ne kovoja su gyvenimu, ne prisitaiko prie aplinkybių, kaip mus vis bando įtikinti vakarietiškos psichologijos šaukliai, tikrieji lyderiai kuria aplinkybes ir gyvenimą. Lyderiai negyvena tik dėl savęs, jiems iš tiesų rūpi kiti žmonės ir jų gerovė. Todėl tikrieji šių laikų lyderiai – tai ne tūkstančius surenkantys lektorai, o paprasti vyrai, moterys, tėčiai, motinos, darbuotojai ir darbdaviai, kuriems rūpi daug daugiau nei jie patys. Tikrieji lyderiai atpažįstami iš savo veiklos, o ne garsių žodžių. Mes visi gimėme jais tapti. Esame pakeliui į savo autentišką lyderystę, neabejok tuo niekada. Kai tau bus per sunku kopti į šį kalną, lipk toliau link savasties. Kas dieną po žingsnelį. Link savo laimės ir sėkmės.

**Trečioji viršukalnė – tavo pašaukimas.** Tai tas unikalumas, ta autentiška, tas ypatingumas, kurį turi tik tu ir niekas daugiau. Tai tavo gebėjimas priimti atėjusį įkvėpimą ir ką nors sukurti. Tai tavo gebėjimų, stiprybių ir silpnybių unikalus derinys. Jis visada buvo tavyje. Tau augant jis galėjo ryškėti arba ne. Kuo arčiau savasties esi, tuo geriau žinai, kodėl gyveni. Juk ne dėl vaikų ar vyro. Ne dėl darbo, į kurį kasdien bėgi. Kokia yra tavo paskirtis? Kas tu esi per instrumentas Dievo rankose? Kam jis tave pasiuntė į žemę? Neieškok atsakymų banko sąskaitose. Atsakymas slypi tavo mąstymo būde, tavo elgesyje.

Tavo pašaukimas yra absoliučiai atsietas nuo lyties stereotipų, nuo tau primestų lūkesčių ar kieno nors sugalvotų normų. Kopdama link savasties, praktikuodamasi suderinti santykius su artimaisiais, tu vis labiau suprasi, ko nori ir ko nenori. Tu pastebėsi, kad tau nereikia susidaryti griežtos ir alinančios dienotvarkės, jei nori ką nors pasiekti gyvenime. Mesk iš galvos tuos vakarietiškus brukalus apie sėkmę! Skirk laiko ir pasižiūrėk,

kaip gyvena tie, kurie neva siekė ko nors reikšmingo ir svarbaus. Pajausk, klausydama kokio interviu, koks yra jų santykis su savimi, koks yra jų santykis su aplinkiniais. Ar tai, ką jie daro, yra jų pašaukimas, ar tiesiog prisiimtas vaidmuo, kurį jie bet kuria kaina bando įgyvendinti? Kaip tu jautiesi, kai girdi labai turtingo žmogaus postringavimus apie bukagalvius skurdžius? Kaip tu jautiesi, kai tavo pažįstamas teigia: suprantu, kad aplinkui vien tik kvailiai, ir vis stebiuosi, kiek jų daug? Kaip tu jautiesi, kai stebi moterį, kuri daro valgyti? Kaip jautiesi, kai žinai, jog tavo draugė siuva suknius? Kaip jautiesi, kai susipažįsti su moterimi, kuri gyvena kaime, retai kada būna mieste, o jos vaikai neturi kompiuterių? Kokia laimė, kad šiais laikais mes galime pasimatuoti įvairius pašaukimus it suknius! Stebėk save kas kartą vilkėdama vis kitą pašaukimo suknią. Jaukinkis tai, apie ką visada svajojai. Įsivardyk tas svajones, kurios tau vienai buvo svarbios nuo mažumės. Išdrįsk jas įsileisti į savo gyvenimą. Mažais žingsneliais, kas dieną. **Mesk savo žaidimo kauliuką. Gyvenk savo autentišką gyvenimą kas dieną.** Nes kas, jei ne tu?

Man patinka mintis, jog moteriai būtinai reikia to, ką ji gerbtų. Todėl nevalia nukreipti savo energijos į bet ką. Pačios žūsime ir vaikus pražudysime. Mes per daug sureikšminome vyrus. Todėl galvojame, kad gyventi su vyru ir laikyti jį dievu yra vienas ir tas pats. Labai nustebau, kai šiomis išvalgomis dalijosi psichologas Olegas Gadeckis. Juk jis vyras. Tačiau jis yra išminčius. O išmintis neturi lyties.

Šiuolaikinė lyderystė nesusijusi su pinigais ir galia. Šiuolaikinė lyderystė susijusi su pašaukimu. Mes gimėme tam, kad gyventume pagal pašaukimą. Tiesa yra ta, kad jis nepriklauso mums. Mes savo pašaukimu dalijamės su kitais, kad kitiems būtų geriau. Pastebime, kad kuo daugiau duodame, tuo daugiau

gauname. Tai nereiškia, kad mums nereikia uždirbti pinigų. Tai tik reiškia, kad pašaukimas, kaip sako mano mylima rašytoja Elizabeta Gilbert (Elisabeth Gilbert), kuris ateina su įkvėpimu, tai ne mūsų nuosavybė, todėl privalome jausti dėkingumą, kai visa tai reiškiasi per mus. Tad dosnumą mes mokomės naudoti praktiškai.

Gyvendama pagal savo unikalumą pastebėsi, kad turi savo kalnus, į kuriuos bet kada gali kopti. Tau nereikės vaikytis kitų (ne)įveiktų viršukalnių. Koks palengvėjimas! Į kišenę siūlau įsidėti kelis gyvenimo prieskonius: tikėjimą, nuoseklumą, atkaklumą, viltį ir meilę. Jie skatina laimės ir sėkmės pasireiškimą tavo gyvenime.

**O kur čia slepiasi buvimas mokiniu? Tavo reakcijose į visa tai, kas nutinka kopiant į tas tris viršukalnes.** Pradėsiu nuo tos pozicijos, kurios turime atsikratyti arba kurią turime naikinti. Nežinau, ar įmanoma visiškai šią ydingą poziciją sunaikinti visiems laikams. Jei sužinosiu, pranešiu. Kol kas sakau: stebėk save, būdrauk. Kad būtų linksmiau ir mažiau skausminga, aprašysiu šią poziciją per vyro vaidmenį.

Mes visos pažįstame bent po vieną vyrą, kuris yra tarsi užstrigęs ties savimi. Jis tikisi kontroliuoti ir vartoti. Nesvarbu ką. Namuose žmoną ir vaikus. Darbe – kolegas, darbuotojus ar net darbdavius. Kontroliuoti kitus ir vartoti jis nori tik todėl, kad tiki, jog gimė mėgautis gyvenimu be jokių sunkumų. Sunkumai šio vyro gyvenime yra problemos, kurias sukelia kiti ir kurių reikia kuo greičiau atsikratyti: tiek žmonių, tiek problemų. Dažnai pasireiškia agresyvi reakcija į sunkumus ar diskomfortą. Vyras nebūtinai mušasi, bet būtinai elgiasi destruktiviai: prisigeria, išbėga iš namų, atsisako rūpintis namais, vaikais, katėmis ir pan. Toks vyras, vedamas savo puikybės, nori patraukti bet kokius

sunkumus iš savo žaidimo lauko. Jis save laiko „normaliu biču“, kuris yra beveik visažinis. Beveik niekada jis nekalba, kad galbūt klydo. Žinoma, jis neatsiprašo. Nes už ką gi. Žodį „atsiprašau“ jis vartoja ne pagal paskirtį – tai faktas. Gali girdėti, kaip kiti, trukdantys jam gyventi laimingai, yra tie, kurie nesupranta esminių dalykų, nežino, kas yra gyvenimas, ar tiesiog pasiklydo. O jis... Ak, o jis yra tas, kuris gali nurodyti, kaip kitiems gyventi. Ir visas jo planas A yra sukurtas mėgavimuisi užtikrinti. O kad jis tikrai tikrai galėtų mėgautis, vis tikrina, kontroliuoja, pertikrina, pataria, liepia, nurodinėja, vėl kontroliuoja ir nurodo kitą žmogų, gal net tave, kaip klaidą, kaip nesusipratimą, nes jei ne tu, tai jis būtų laimingas! Visko gali būti, kad esi jau antra arba trečia jo gyvenime, kuri vis jo tikrojo nesugeba įžvelgti. Tokiam vyrui nepavyksta galvoti apie save kaip apie siūstuvą, jis per daug užsiėmęs nevykusių imtuvų reikalais. Ir vadina tai atsidavimu, veikimu išorėje dėl bendro gėrio žmonijai.

Toks vyras save laiko Visatos centru. Po teisybei, jis daug kuo save laiko. Virš jo nėra nieko. Kiti – kažkokie šalia esantys nereikšmingi maži padarai, užpildantys tuščius tarpus erdvėje, dekoracijos. Ir jei tie maži padarai jam trukdo mėgautis, vadinasi, jie ir yra problema, kurios reikia visais įmanomais ir neįmanomais būdais atsikratyti. Kai kiti yra tarsi dekoracijos, jos keičiamos lengvai ir greitai. Sakyčiau, pigiai taip pat.

Toks vyras nepasitiki nei savimi, nei kuo kitu. Dievo jo gyvenime taip pat nėra. Su metais jis gali virsti į tikrą paranojiką, kurį kažkas bando apgauti, apvogti ar nuvilioti žmoną. Toks vyras save laiko ypatingu, gal net išrinktuuju visuomenėje, o kiti – vargšai nelaimėliai – nesupranta jo ypatingumo. Ak, tu irgi esi tame sąrašė? Negali būti. Kaip netikėta... Pokštauju. Labai tikėta. Mat tokie žmonės, nesvarbu, kokia jų lytis, nepasitiki

kitais, todėl įpranta kontroliuoti. Tai reiškia, kad jie gyvena apimti nuolatinės įtampos ir bando viską sužiūrėti, viską nulemti. Jie taip ir gyvena: ne visai savo, ne visai kitų, bet tikrai suvaidintą gyvenimą. Susikuria didžiulė praraja tarp to, kuo mūsų istorijos vyrai dedasi, ir to, kas jis yra. Spėk iš vieno karto, kas apie juos tikruosius žino? Tu ir dar keli namiškiai. Taip. Kadangi artimos dekoracijos jį supranta geriau, tai daugiau sunkumų jam tenka atsikratyti namuose. Vadinas, svetimi žmonės, kurie yra tolimos dekoracijos, kelia mažiau sunkumų. Dažnai nutinka ir taip, kad svetimi žmonės tokiems vyrams tampa lyg artimi. Tokie vyrai viską supainioja: su namiškiais bendrauja formaliai it su pavaldiniais, o su svetimais siekia labai asmeniško bendravimo, nes jiems lengva rodytis. Su svetimais jiems nereikia būti tuo, kuo jie save nuduoda. Tokie vyrai yra užstrigę prie savo įvaizdžio kūrimo kitiems. Visiems. Tragikomiška.

Dažnai tokių vyrų galime sutikti politikoje ar visuomeninėse organizacijose. Jie paprastai būna hiperaktyvūs išoriškai ir visiškai nebrandūs savo vidumi. Jie nuduoda, kad keičia pasaulį, nes jiems keistis jau nereikia. Tokių vyrų elgesyje daug agresijos, destrukcijos, griovimo, spaudimo, manipuliacijų, išsižeidimo, tuščios garbės, ambicijų, kvailų principų. Kai tokie vyrai esančią visuomenėje problemą sujungia su savo išvešėjusia puikybe, situacija visada tik blogėja.

Ta „šaunuolio“ nelaimėlė žmonelė tiesiog nesupranta, kokią gėrį ji turi šalia. Ir ateina diena, kai vyras suvokia, kad jis vertas geriau, daugiau, maloniau. Va taip ir baigiasi tokio vyro gyvenimas. Jis degradoja. Jis pats susikuria savo vienvėlybę, net nesvarbu, su kuo jis gyvena. Jis visur jaučiasi atskirtas nuo visumos, nuo visos žmonijos. Todėl jam lengva nekęsti, manipuluoti, kerštauti, nesirūpinti, negloboti. Jam lengva būti nežmogiškam. Jam lengva

vartoti šalia esančius, lyg jie būtų planktonas. Ir tai yra jo laisvos valios pasirinkimas. Puikybės apraiškos ypač ryškios kritinėse ar sunkiose situacijose. Tokie individai elgiasi kaip sociopatai, kaip visiškai asocialūs žmonės. Tai jiems padėjo kurį laiką išsilaikyti ant bangos, tačiau, žiūrint iš aukštesnės pozicijos, jokios bangos nebuvo, šlovė buvo išsigalvota, jie per gyvenimą taip ir nenuveikė nieko doro. Tai yra didžiulė drama ir jų dvasinė liga.

Gali būti, kad Dievas į jo gyvenimą pasiunčia sukrėtimą. Vyras pradeda kankintis. Kai tas sukrėtimas yra daug didesnis nei jo smegenų tūris ir net ta puikybė, kuris buvo įsimylėjęs, jis pradeda kapituliuoti. Vienam vyrui užtenka mažo sukrėtimo, kitam reikia didelio. Ir nesvarbu, koks amžius. **Puikybė valdo be gailėsčio. Ypač neišmintinguosius.** Sukrėtimą patiriantis vyras kapituliuoja. Jis pagaliau susiduria su savo bejėgiškumu ir ribotumu. Ima ieškoti literatūros, informacijos, kodėl jam nepavyko prakišti gyvenimui jo susikurto plano A? Ir randa. Nesvarbu, koks tas informacijos šaltinis, jei jis tinkamas, visi suranda maždaug tokią pačią informaciją. Todėl vyras išmoksta būti aktyvus savo vidumi. Nėra spaudimo ką nors daryti išoriškai. Yra daug ramybės ir atsipalaidavimo. Nėra poreikio kontroliuoti. Vidinė dinamika harmonizuoja išorinę veiklą. Vyras save laiko įgaliu pasikeisti ir atsiduoti pasauliui. Atsiranda daugiau laisvės ir aiškumo. Atsiranda išmintis: negriauti, ko nereikia griauti. Svarbiausia – pasireiškia atsakingas vyro elgesys. Kai sunkumas ar problema sujungiamas su pasiklovimu kaip puikybės priešybe, situacija gerėja. Vyras tiki: jei tai vyksta mano gyvenime, vadinasi, yra šis tas svarbaus, ką man reikia įžvelgti. Tokie vyrai nelaukia, kad jų gyvenime pasibaigs nesėkmių etapas. Jie žino, kad įveikę vienas nesėkmes galės įveikti ir kitas. Trumpai tai atrodo maždaug taip.

*Gyvenime viskas sudėliota pagal dėsnius.*

*Sunkumai duoti kaip pamokos.*

*Sunkumai – tai  
užduotys, galimybė.*

*Sunkumai – tai  
netinkamo elgesio pasekmė.*

*Yra kai kas virš manęs.*

*Nesvarbu, koks yra Dievo vardas.*

*Jis yra.*

*Visi esame susiję.*

*Visi esame svarbūs.*

*Visi esame mylimi ir mylintys.*

*Aš pasikliauju gyvenimu.*

*Gyvenimas yra išmintingas.*

*Viskas tvarkingai sudėliota.*

*Aš gyvenu kliaudamasis.*

*Aš esu mokinys.*

*Ne problema mane valdo,*

*o mano proto kryptis*

*daro įtaką mano gyvenimui.*

*Aš priimu tai, kas yra, ir*

*mokausi susiorientuoti.*

*Aš esu aktyvus savo vidumi.*

*Mano vidinis aktyvumas*

*dera su išoriniais veiksmais.*

Kuo gi skiriasi puikybės pozicija nuo pasiklovimo? Jei kliaujamės, tampame tikraisiais savo gyvenimo mokiniais. Atrandame tą vidinę tvirtybę, kuri visada buvo mumyse, bet nuo kurios mes buvome nutolę. Puikybė neprileidžia nieko, kas jai nenaudinga. Mes pradedame labiau pasitikėti ne tik savimi, bet ir kitais.

Kiekvienas, kurio kelrodė žvaigždė yra jo puikybė, praranda vidinę tvirtybę, todėl vietoj visaverčio gyvenimo visur ir visada žmogus ieško patvirtinimo, kad jis yra geras. Viena vertus, jis kontroliuojantis, kita vertus, kelia kitiems didžiulę įtampą, nes reikalauja įrodymų, kad ir jis yra geras žmogus. Tokie žmonės gyvena apimti nuolatinės priklausomybės: tai nuo svaigalų, tai nuo žmonių, tai nuo aplinkybių. Išorės situacijos vis blogėja ir blogėja. Arba niekas negerėja.

Kai mes vis labiau ir labiau pasikliaujame savimi, kitais, gyvenimu, Dievu, mūsų sąmonė ima plėstis, mes pastebime naujas aplinkybes, galimybes, detales. Ypač moterys patiria nuostabų dalyką – aktyvuojasi vidinė intuicija. Mes tarsi sužinome, ką, kada ir kaip mums daryti. Mes pradedame elgtis pagal vietą, laiką ir aplinkybes. Susipažįstame su savo vidiniais išminčiais. Todėl, būdami vidujai aktyvūs, nebūtinai galėsime patarti kitiems. Supranti? Kiekvienas gali išgyti ir darniai gyventi su savimi, kitais ir pasauliu. Gyvenimo mokiniai pastebi, kad kančia ir skausmas tarsi traukiasi. Vis dažniau mes jaučiame įkvėpimą ir džiaugsmą. Net jei ir nutinka kas nors, aplinkybės gerėja. Gali būti, kad situacijos tarsi pačios išsisprendžia. Gali būti, kad kietaširdžiai vyrai patys išeina. Gali būti, kad šiame gyvenime jie dar nenuspręs atsisukti į save. Visko gali būti...

Jei žmogaus gyvenimą nulemia puikybė, jo sąmonė siaurėja, aiškiai matomi tik problemos kaltininkai, o galimybės yra tokiems žmonėms nematomos. Tokie žmonės savyje augina auką.



Jų gyvenime daugėja kančios ir skausmo. Jie patys save įkalina, nes atsisako ryšio su savimi, kitais ir savo pašaukimu. Puikybė tarsi užrakina intuiciją. Štai kodėl jie tampa kurti kitų išminčiai. Štai kodėl jiems net nesivaideno, kad jie patys gali rasti išeitį iš sudėtingos situacijos. Štai kodėl jie save laiko labiau aplinkybių aukomis ir neįgaliais, o ne savojo gyvenimo lyderiais.

Gyvenimo mokiniai keičia savo gyvenimą sąveikaudami su išoriniais pokyčiais. Jie yra aktyvūs tiek, kiek leidžia jų galimybės. Jie neišsižeidžia, kai pasikeičia aplinkybės. Pasikliovimas įneša į gyvenimą intuityvų žinojimą, kuris veikia kaip kompasas.

Paradoksalu, bet puikybės vedami žmonės galvoja, kad labai daug kas gyvenime nėra teisinga jų atžvilgiu. O pasikliovimas sužadina interesą įvairialypiu gyvenimu. Olegas pateikia tokį linksną pavyzdį: jei mes važiuojam prie ežero, esame geros nuotaikos ir staiga pamatome, kad degalų lemputė mirksi, jos gi neužklijuojame pleistru, kad nematytume, tiesa? Puikybės pozicija yra tarsi tas pleistras ant įspėjančios lemputės. O pasikliovimo pozicija atveria pažinimo vartus ir mes ne vengiame įspėjimo, o domimės, kas gi vyksta.

Ir dar vienas Olego pavyzdys iš šeimos gyvenimo, ypač tinkantis vyrams: kai žmona rėkia, nereikia jos tildyti; „pleistro klijavimas“ ant rėkiančios žmonos paverčia žmoną kobra.


Linkiu kuo greičiau įtikėti, jog pasikliovimo pozicija didina intuiciją, kuri ir vėl mums sako: **gyvenimas yra išmintingas, todėl tai, kas vyksta, yra iš esmės teisinga.** Vakarietiška primityvioji vartotojo psichologija tau tegali pasiūlyti pleistrus ant raudonų lempučių. Tu esi verta kur kas daugiau!

**Kaip jau įsitikinai, mes patys priimame sprendimą, kuo mums vadovautis gyvenime: puikybe ar pasikliovimu.** Kuo daugiau metų žmogus renkasi puikybę, tuo didesnis atstumas bus

iki pasiklovimo kelio. Žinok. Kad nenusiviltum savo pusamžiu vyru ir vertintum jo sąmoningą pažangą, o ne tą, kuri įvyksta tau „spardantis“. Bet kokių atveju išvada viena: kiekvienas mūsų yra savo gyvenimo kalvis. Vieni domisi išmintingu gyvenimu, kiti rūpinasi pleistrais, kuriuos pasiruošę klijuoti ant degančių raudonų lempučių, kad jų tiesiog nebematytų.

Pagalvok, kuo tu esi dažniausiai: mokine ar apsimetėle visai žine? Išliek savo atsakymus popieriuje. Pasvajok, kaip norėtum, kad būtų. Ir visada atmink: kol esi gyva, tu labiausiai pajėgi nulemti, koks yra tavo gyvenimas.



The background features a large, light gray circular shape in the upper right corner, partially overlapping a stylized leaf with fine, parallel lines. In the bottom left, there are stylized floral and leaf motifs in a light gray tone, including a cluster of small dots and several elongated, pointed leaves. The overall aesthetic is clean and botanical.

PASĒSI MINTĪ,  
UŽDERĒS POELGIS.  
PASĒSI POELGĪ,  
UŽDERĒS ĪPROTIS.  
PASĒSI ĪPROTĪ,  
UŽDERĒS CHARAKTERIS.  
PASĒSI CHARAKTERĪ,  
UŽDERĒS TAVO LIKIMAS.

## STEBĖJIMAI IR KOREKCIJOS

Nors į psichologus kreipiamasi dažniausiai tuomet, kai gyvenime tampa labai labai labai blogai, visada žmonėms siūlau rūpintis savimi nuosekliai. Kai žmogus nuolat save dvasiškai ir psichologiškai stiprina, jis lengviau išgyvena įvairius sukrėtimus ir greičiau atsitiesia. Prisiminus toksinų temą, galima daryti išvadą: jei nuolat nevalgome per daug nuodų, išsivalyti savo organizmą yra daug lengviau. Net medikai mus moko: ne gerų vaistų nuo ligų ieškokime, o imuninę sistemą stiprinkime, kad ligos neprisikabintų. Mitybos specialistai teigia: šarminkime organizmą, venkime tų produktų gausos, kurie rūgština organizmą, nes sirgsime. Ir kariškiai žino: prastas tas kareivis, kuris be treniruotės karan joja.

Kai žmogus ateina pagalbos, o jo psichika dėl ilgalaikio streso jau nebėra panaši į sveiko žmogaus psichiką, sunku tokiam padėti. Aš labai rimtai. Ar apimta didžiulio streso bandei kada kreiptis į profesionalą? Pirmieji susitikimai būna tam tikra katastrofa: kad ir ką sakytų profesionalas, skamba taip, lyg jis būtų didžiausias tavo priešas arba nevykėliško gyvenimo stebėtojas. Jis nepalaiko

tavęs tavo bėdoje. Tau atrodo, kad jis tavęs nė nesupranta. Net kai sako „aš jus suprantu“, atrodo, lyg jis tau sako „na ir kvailė“. Tau gali net atrodyti, kad jis yra tavo sutuoktinio, dėl kurio tu, kaip tau atrodo, pametei save gyvenime, bendrininkas, ir jie abu dabar bando tave išvaryti iš proto dar labiau, nei jau esi išėjusi. Psichologas tau atrodo lyg šarlatanai. Tau norisi patikrinti jo išsilavinimą ir pasiteirauti, kur jis mokėsi taip apgailėtinais suteikti psichologinę pagalbą kenčiančiajam.

Žmonės pasakoja įvairių istorijų. Viena moteris, pasakojusi savo gyvenimo dramą psichoterapeutui, jį „užmigdė“. Toks miego seansas jai kainavo pinigų. Ne visi gi drįsta pažadinti miegantį specialistą ir išeiti nesusimokėję. O vertėtų save mylėti ir gerbti, tiesa?

Dauguma tikrų istorijų, kai žmogus, kuriam skubiai reikia pagalbos, tačiau jame tik viskas veržiasi į išorę, susitinka su pagalbiniu profesionalu, panašios į nevykusią greitąją pagalbą. Asta pasakojo apie psichologę, kuri vis šypsojosi, kai ši dalijosi savo nemaloniais jausmais dėl vyro elgesio. Asta ir verkė, ir rėkė, ir keikėsi, ir barėsi. Pirma išsiventiliuodavo, o vėliau bandydavo kalbėti. Vyras, kuris taip pat dalyvavo susitikimuose, atrodė ramus, stabilus ir labai greitai kartu su psichologe bandė spręsti Astos problemas. Nors pagalbos kreipėsi abu. Tik penkto susitikimo metu Asta akivaizdžiai pamatė, kad psichologė net jos vyro anekdotų mieliau klausosi nei Astos, kuriai visko daug prisikaupė.

Ko galime pasimokyti iš šių ir panašių istorijų? Kai tau staiga dvasiškai ar psichologiškai pasidaro bloga ir atrodo, jog slysta iš po kojų žemė ir tu tuoj tuoj mirsi, būtina turi su kuo nors išsišnekėti. Ne protingai, o tiesiog išsišnekėti. Būtina turi išsiventiliuoti. Būtina turi išsiliesti. Susirask tas dvi ausis. Jos nebūtina turi priklausyti profesionalui. Išsiverk. Išsikeik. Išsirėk.

Gali tvarkyti namus, plauti grindis ar šokti. Daryk viską, kad „išsvemtum“ tai, nuo ko tau taip staiga pasidarė bloga. Išjudink save prieš gaudama pirmąją pagalbą. **Aš labai rimentai patariu nelėkti į mokamą pagalbą, kai esi apimta didelio streso.** Ir tik tuomet, kai bent šiek tiek nusiraminsi ir galėsi kalbėti apie savo sudėtingą situaciją, susirask tinkamą pagalbą. Gali būti, kad tu nenori delsti. Nedelsk. Eik pas bet ką. Gali eiti net į polikliniką. Ten irgi dirba gerų psichologų. Tik vieno prašau: susirask tinkamą pagalbą. Mes esame unikalūs. Tai, kas tinka Marytei, nebūtinai tinka Daivai, supranti? Tas, kuris padėjo draugų porai, nebūtinai padės tau ir tavo vyrui. Žodinės rekomendacijos yra gerai, bet visada, girdi, visada pasikliauk savo intuicija.

Aistė pasakojo apie dvasinį mokytoją, pas kurį su vyru ji ėjo pačiame nesantaikos įkarštyje. Kai vyras paklausė, kas Aistę kankina, ji pradėjo barti savo vyrą, koneveikė jį visokiais žodžiais. Vyras suglumo, užsigavo ir aktyviai bandė sustabdyti tokį netinkamą žmonos elgesį girdint trečiam asmeniui. Tačiau supratingas ir išmintingas dvasinis mokytojas tepasakė: supranti, ji dabar nepajėgi konstruktyviai kalbėtis, nes ji neturėjo progos išsipasakoti, joje labai daug kas prisikaupė, todėl lai visa tai „išeina“. Dvasinis mokytojas įspėjo Aistės vyrą, kad žmona tokias iškrovos situacijas dar gali pakartoti, ir patarė: tu nepriimk visko giliai širdin, leisk jai išsimesti visas savo šiukšles lauk, ji taps tyresnė, švaresnė ir galėsit dėl daugelio dalykų abu sutarti. Taip ir nutiko. Ne iš karto, bet Aistės „išsikrovimai“ retėjo, silpnėjo, trumpėjo. Atėjo diena, kai Aistė aiškiai pajuto, jog viską, kas jai nutiko su vyru praeityje negražaus ir nemalonaus, jau išsakė ir gali ramiau gyventi toliau. Tai nereiškia, kad Aistė ir jos vyras nuo tos akimirkos patyrė tik malonius dalykus. Tai tik

reiškia, kad Aistė ištuštino savo neišreikštų jausmų kuprinę ir su palengvėjimu gyveno toliau. Emocinis raštingumas padeda, tačiau jo reikia mokytis. Štai kodėl saviugdos mokykloje „Laimingas gyvenimas“ labai daug pasakoju apie jausmus ir kaip juose susigaudyti.

Įsitikinome, kad geriau jau nuolat stiprinti savo vidinius raumenis, kad būtų lengviau ypač sudėtingos situacijos metu. Man, kaip psichologei, taip pat nepatinka suteikti pirmąją pagalbą ūmiai nukentėjusiajam. Jau seniai išmokau neprisiminti savo klientų, todėl į kiekvieną laišką reaguojau kaip į naują istoriją. „Facebook“ renka istoriją. Ne viena ir ne dvi moterys rašo laiškus, kai „dūsta“. Atsigauna, pagyvena 6 mėnesius ir vėl „dūsta“. Ir vėl man rašo. Nieko nesimoko, nieko nekeičia, tik nori pagalbos, kai jau visai blogai. Tai nėra nei gerai, nei blogai. Bet man tai yra per nuobodu. Gal todėl labiausiai patinka turėti reikalų su žmonėmis, kurie gyvena ir mokosi. Todėl ir įkūriau nuotolinę saviugdą mokyklą „Facebook“ erdvėje. Ištikus krizei ar mažesniai sukrėtimui, save ugdantys individai nepraranda pusiausvyros ir nenukrinta nuo dviračio. Nes mokytis važiuoti dviračiu, kai skauda dantį, velnio išmonė. Juk profesionalai gali išmokyti mus naujų galimybių, naujų būdų, kaip reaguoti į gyvenimą ir kylančias situacijas. Profesionalai gali mokyti mus keisti įpročius, didinti savigarbą, įveikti savigailą ir pan. Bet jie gali dirbti savo darbą tik tuomet, kai mums, tiems, kuriems reikia pagalbos, neskauda danties.

Su ūmiai į savo gyvenimą reaguojančiais klientais tenka iššvaistyti daug brangaus savo laiko ir būti ne profesionalu, o ausimis. Nevalia imti pinigų už tai, kas tau duota nuo prigimimo. Juk savo bėdas pasipasakoti galima bet kam. Profesionalios pagalbos iš bet ko sulauksi. Todėl verta turėti ratą tų draugų,



kuriems galima skambinti, kai žemė iš po kojų slysta. Verta turėti dienoraštį, kuriam galima būtų patikėti visas slaptas mintis. Ir piktas. Ir savigailos. O kur dar gailestingoji pagalvė, kuri gali sugerti visas ašaras...

Savimi verta rūpintis kasdien. Negalime atsigerti vienu mauku už visą gyvenimą. Negalime ir sustiprinti savęs su viena psichologine injekcija visam gyvenimui. Nors yra ir taip mažtančių: perskaitė vieną gerą knygą, nesutvarkė ta knyga viso gyvenimo, vadinasi, bloga knyga ir dar blogesnis autorius; nuėjo į vieną paskaitą, negavo atsakymų į visus klausimus, bloga paskaita ir dar blogesnis lektorius. Štai kodėl visada siūlau susipažinti su lektoriumi ar knygų autoriumi, kad nereikėtų nusivilti. Juk dabar tiek daug visko yra, galima pasirinkti, kas gali padėti išlipti iš problemų.

Nesiliauju kartojusi: stiprinkime savo dvasios raumenis kiekvieną dieną gyvenimo dieną. Nereikia ruoštis karui. Verta save stiprinti, kad kai bus sunku, nesiliautume gyvenę. Mat mums tenka priiimti atsakomybę ne tik už šunis, katinus, paukščius, žiurkėnus, bet ir už vaikus, augančius žmones. Vaikams būna labai sunku su pakrikusiais savo asmeninėje dramoje suaugusiais. Dažniausiai nesutarimuose vienas būna pakrikęs, o kitas – išėjęs iš namų. Tai su kuo lieka vaikai? Vyresni su mažesniais? Ar tikrai jiems tai ir turi nutikti? Kodėl asmeninės dviejų žmonių dramos sukelia tiek daug naštos ir rūpesčių vaikams? Taip neturėtų būti. Taip ir nenutinka tiems, kas priiima deramą atsakomybę už savo, suaugusio žmogaus, gyvenimą.

Kai poros delsia laiku sau padėti, vienam žmogui poroje suvėlinta pagalba gali teikti daug skausmo, nes tenka pasakoti tai, kas labai skauda, kas ypač slegia ar kelia neviltį. Vieno iš

partnerių atvirumas ir tam tikri pareiškimai gali sužlugdyti bet kokią kito viltį sugyventi kartu ilgai ir laimingai. Todėl ypač „užsisenėjusiais“ klausimais siūlau neorganizuoti psichologinės pagalbos porai. Patikėk, kiekvienas mūsų turime savo asmeninius, sėkmingai prisijaukintus vidinius tarakonus, kurie visai nesusi-  
ję su mūsų (ne)mylimais partneriais, jų elgesiu ir pan. Ne taip jau ir retai skausmą lieti geriau po vieną, kad į bendrą nevilties taurę nepatektų paskutiniai neapykantos ar nekantrybės lašai.

Žmonėms būtina išsakyti. Neapykantą, viską viską, kas yra nemieša ir, kaip dauguma vakarietiškos psichologijos vergų teigia, nesusiję su meile. Mat meilė jiems – tai malonus, baltas ir pūkuotas dviejų skirtingų individų susilieji-  
mo būvis. Ironizuoju. Tikiu, kad kritinėse santykių situacijose geriau yra kalbėtis atskirai, nebūtinai net su tuo pačiu pagalbininku. Supraskime: asmeniniai sunkumai bendruose santykiuose turi asmenines šaknis. Visada verta asmeninį psichologinį pasaulį gydyti asmeniškai. Savo partneriui nebūtina pasakoti visko, ką esame patyrusios vaikystėje, jaunystėje ir kodėl nekenčiame tėvo ar visų vyrų. Supraskime: net ir labai geri, mieli vyrai taip pat turi savo vidinius tarakonus. Ką jiems daryti su mūsų šeimomis? Nieko. Ką mums daryti su jų vidiniais tarakonais? Nieko. Imkimės suvaldyti kiekvienas savo vidinius tarakonus. **Kai bent vienas iš partnerių imasi saviugdos, gyja ne tik dviejų žmonių santykiai, bet ir visa šeimos sistema, o, svarbiausia, pasikeičia kiekvieno šeimos nario likimas.**

Kai profesionalai ar dvasiniai pagalbininkai siūlo konstruktyvius veiksmus pokyčiams įgyvendinti, o klientai arba verkia, arba keikiasi, pinigai išmetami veltui. Jei psichologas ar kitas pagalbos specialistas savo klientui sako, jog dabar reikia jausmus atidėti į šalį, visada sakau, kad tai turėtų būti paskutinis kliento ir

psichologo susitikimas. Racionaliai verta spręsti teisinius klausimus skyrybų procese. **Tarpinėje stotelėje, užuot skyręsi, mes turime išgryninti visus savo jausmus, iškalbėti juos, išjausti ir atsikratyti visų emocinių naštu, kurias prikaupėme, apsimesdamos mandagiomis partnerėmis, žmonomis ar meilužėmis.** Beje, jausmų paleidimas kažin kur tėra pakankamai geras masalas pinigams uždirbti. Jausmų paleidimo instruktorių yra net mūsų tėvynėje. Neapsigaukime. Neįmanoma paleisti nemalonių jausmų. Neįmanoma gyventi nejaučiant kaltės ar gėdos jausmo. Neįmanoma gyventi be pykčio. Neįmanoma. Visi jausmai yra reikalingi ir svarbūs. Ir tik sumaniai naudodamiesi visa jausmų palete galime gyventi visavertį gyvenimą. Jausmus galima tik išgyventi. Jausmų po pagalve nepakiši, į jūrą kaip žiedo neišmesi. Jausmus išgyvenę galime ką nors padaryti arba ko nors nepadaryti. Be jausmų būtume it daržovės, priklausančios nuo išorinių augimo sąlygų. O mes esame žmonės.

Nesvarbu, ar tau jau buvo išslydusi žemė iš po kojų, ar ne, sutarkime, kad dabar tu esi girdinti ir matanti. Arba neturi priežasties raudoti, arba jau išsiraudojai. Arba neturi priežasties pykti ir keiktis, arba jau išsikeikėi ir išsipykai. Tu esi pakankamai sveikos nuovokos, kad galėtum priimti svarbią informaciją, kuri gali perkeisti tavo gyvenimą.

Prisimeni Mortą? Ji pasinaudojo viena geriausių iš mano sutiktų savigalbos schemų, pagal kurią verta nagrinėti savo gyvenimo sunkumus. Ją savo mokymuose pateikia mano minėtas psichologas, lektorius, rašytojas Olegas Gadeckis.

Olego metodika atitiko mano vertinimo kriterijus, kai kalbame apie savigalbą ar pagalbą kitam žmogui. Kodėl? Visų pirma, svarbu pernelyg daug neskirti laiko savianalizei. Antra,

turi būti kuo mažesnė priklausomybė nuo kito žmogaus, specialisto ir pan., kad individas galėtų viską arba daug ką daryti savarankiškai. Trečia, intervencija turi gerinti įvairias individo gyvenimo sritis, o ne tik tai, dėl ko jam dabar sunku. Ketvirta, padarius klaidą, visada gali grįžti vienu ėjimu atgal. Dar prisimeni? Kalbame apie santykių žaidimą.

Taigi, Olego schema atitinka šiuos kriterijus. Pasiūlymas, kaip verta nagrinėti savo sunkumus, skatina patį žmogų gerėti, keistis ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Morta ja ir pasinaudojo. Sėkmingai.

Ar prisimeni, kad mes gimėme ne tam, kad spręstume problemas? Todėl dabar pagalvok apie tau nepatinkančias situacijas, kurios ir vėl pasikartoja. Kartą sutikau Rasą. Ji pasiguodė, kad per anksti atsiduoda vyrams ir patiria nesėkmingus trumpalaikius santykius. Su Rasa kalbėjomės kelis kartus. Ji kaltino save, kad vyrams pasirodydavo lengvai prieinama, nors tokia nebuvo. Tačiau ir pati nesuvokė, kad labai greitai atsidurdavo svetimų vyrų guoliuose. Paklausiau Rasos, ko ji ieškojo santykiuose su visais vyrais? Kas galėtų būti bendras visų santykių vardiklis? Rasa iš karto pasakė: norėjau būti mylima. Pasiteiravau Rasos, ar ji buvo bent kartą mylima taip, kaip to pageidauja dabar? Rasa apsisverkė: ji troško tėviškos meilės, labai greitai nerdavo į artimus santykius lyg su tėvu, nerdavo ir į guolį, bet ne pas tėvą. Rasa puikiai suprato, kad tėvas nebūtų ja pasinaudojęs. Mat Rasos tėvas žuvo, kai ji dar buvo vaikas. Ji tarsi užstrigo savo tėviškos meilės paieškose ir nepamatė, kad užaugo, kad yra nebe mergaitė, o suaugusi moteris. Nesvarbu, kad Rasos mama nepajėgė palaikyti dukters vidinio augimo, pati užstrigusi savo asmeninėse nelaimėse praleido tą tarpsnį, kai duktė tapo moterimi.

Rasa dabar turi save. Jai daugiau nieko netrūksta. Tačiau vis dar ieško to, ko, neturėdamas savyje, negali gauti iš išorės. Rasa, nepatyrusi tokios meilės, apie kurią svajėjo, neišmoko mylėti. Kai suaugusi moteris pradeda santykius nuo deficito, laukia intensyvius mokymosi etapus. Juk suaugusi moteris priima meilę ir dalijasi ja. Svarbu ne tik sulaukti meilės, bet ir ją mokėti duoti. Ar galėjo būti tie vyrai visi blogi? Ne. Jie gi nežinojo, kad į guolį eina ne suaugusi moteris, o mergaitė moters kūne. Natūralu, kad po kiekvienos nakties, kuri buvo ir pirma, ir paskutinė, Rasai skaudėjo vis labiau ir labiau. Kai Rasa nutarė, kad atėjo laikas liautis tokias nevykusias mylimo vyro paieškas, ji ėmė domėtis savimi, pasauliu ir liovėsi ieškoti to, ko nepametė. Tai vyko lėtai. Įspėjau Rasą, kad nesitikėtų labai greito rezultato. Todėl ir tau sakau: įpročiams formuotis reikia laiko.

Profesorius Stivenas Kovis (Stephen Covey) pateikia labai aiškią ir paprastą įpročių formavimosi seką.

**1. Nesąmoninga nekompetencija.** Rasa kurį laiką nežinojo, ką daro. Todėl jai visa tai nutiko ne kartą.

**2. Sąmoninga nekompetencija.** Rasa pagaliau pastebėjo, kad ji daro kai ką tokio ir tai nutinka ir vėl. Tai yra labai svarbi stadija. Kai žmogus pamato problemą ar sunkumą, jis jau gali labai daug ką pakeisti.

**3. Sąmoninga kompetencija.** Rasa, supratusi, kad svetimi vyrai niekaip nėra tėvai, kurie galėtų jai suteikti tėvišką meilę, specialiai elgėsi kitaip, nei buvo pratusi. Tai reiškia, kad ji sąmoningai keitė savo elgesį.

**4. Nesąmoninga kompetencija.** Kai daug kartų Rasa padarė tai, kaip anksčiau nė nebuvo pratusi, ji priprato taip elgtis ir jai nebereikėjo galvoti apie elgesį, jis tapo natūralus. Vadinasi, Rasa

išmoko elgtis kitaip ir naujas elgesys tapo įpročiu. Ko reikėjo? Daug kartų pakartoti naują elgesį.

Niekas negali pasakyti, kiek laiko reikia vienam ar kitam elgesiui suformuoti. Niekas. Ir tai nėra svarbu. Svarbiausia pradėti bent ką nors keisti.

Kaipgi įvyko perversmas Rasai ir kitoms moterims? Jos elgėsi nuosekliai pagal paprastą vidinio perversmo schemą, kurią pasiūlė Olegas Gadeckis. Išnagrinėkime Rasos situaciją, o vėliau tu galėsi nagrinėti savąją. Išlukštenkime Rasos gyvenimo pamoką.

## VIDINIO PERVERSMO SCHEMA

### I. PASIKARTOJANČIOS PROBLEMINĖS APLINKYBĖS

#### IŠORINĖS APLINKYBĖS

Rasa susipažįsta su vyru, su kuriuo labai greitai atsiduria lovoje, ir santykiai baigiasi. Tai kartojasi be paliovos.

**Atpažink ir įvardyk 2–3 pasikartojančius elgesio scenarijus.**

Trumpalaikiai santykiai  
Greiti lytiniai santykiai

#### VIDINĖS BŪSENOS

Jaučiasi lengvai prieinama, išduota, niekam tikusi, neverta meilės, nepasitiki savimi, nekenčia savęs, bijo dar vienos nesėkmės.

**Atpažink ir įvardyk 2–3 būdingus jausmus.**

Kaltė, gėda, neapykanta sau ir vyrams.

Atmink: probleminėje situacijoje slypi ne šiaip pamoka. Joje slypi tavo galimybės. Sunkumuose užkoduotas tavo asmeninis vystymosi planas. Tu gali skleistis, neskurdink savęs. Kai pasineri į sunkumą, kol jis tavęs vėl neištiko, tu gauni išteklių kitaip reaguoti panašioje situacijoje. Tu vis dar gali būti aplinkybių auka. Siūlau tau dar kartą apgalvoti savo aplinkybes ir keisti elgesį. Taip galime stiprinti savo vidinius raumenis.

## II. KOKIA TAI PAMOKA?

Atsisėsk ramiai. Atsipalaiduok. Tikėk: gyvenimas tave myli. Gyvenimas tau nori kai ką pasakyti. Kvėpuok ramiai ir jausk, kaip meilės energija tave užpildo. Pajusk šilumą, jaudumą, saugumą. Paklausk savęs: **tai mano pamoka?** Nelaikyk savęs pasaulio bamba. Tu esi mylima, bet ne viskas sukasi aplink tave. Jei tai ne tavo pamoka, leisk jai išeiti. Galvok apie tai, kas yra tavo pamoka.

**Jei tai tavo pamoka, pajausk,  
kokia tai pamoka?  
Ko moko tave gyvenimas?  
Ką jis tau nori pasakyti?  
Kokią svarbią žinią jis tau perduoda?  
Kokią užduotį tu gauni su šia pamoka?**

Nebėk nuo užduoties. Nebėk nuo pamokos. Nestumk viso to, kas tau ir vėl nutinka, šalin. Priimk tai ir mokykis. Jei atstumsi aplinkybes dabar, pamoka vėl sugrįš. Įsileisk pamo-

ką su visais nemaloniais jausmais. Surask jiems vietą savyje. Pajausk juos.

Kur jauti neapykantą sau? O kur kūne yra neapykanta vyrams? Kuri kūno dalis aktyvuojasi, kai galvoji apie nemaloniais situacijas ir būsenas?

*Pasikliauk širdimi.  
Lai protas neieško pasiteisinimų.  
Paprašyk proto, kad jis taptų  
tavo bendrininku,  
nes tu nori kai ką savo gyvenime pakeisti.  
Be jo pokyčiai neįmanomi.  
Leisk intuicijai kalbėti.  
Pajausk savo proto ir intuicijos  
bei širdies sąjungą.  
Tu saugi.*

### III. NAUJŲ VERTYBIŲ IR NUOSTATŲ PRIĖMIMAS

Tik pagalvok, kaip tavo protas mikliai sukūrė problemą, kad tu turėtum ką veikti. Tu prisigalvojai, kad esi nemylima. Prisigalvojai, kad nekenti savęs. O kaip norėtum jaustis? Įsileisk viską į save, ko tau trūksta. Įvardyk naujas būsenas. Matyk raišes. Lai jos įeina į tave. Atsisakyk senų būsenų. Lai jas pakeičia nauji patyrimai ir jausmai.



*Aš esu mylima.*

*Aš esu gera.*

*Aš esu suaugusi.*

*Aš esu saugi.*

*Aš moku džiaugtis.*

*Aš moku bendrauti.*

*Aš moku pasirinkti sau tinkamą žmogų.*

*Aš pati atsakinga už save.*

*Ne sunkumas mane įveikia,*

*o aš įveikiu sunkumą.*

*Atsisakyk melagingų nuostatų.*

*Atsisakyk ne vertybių.*

*Atsisakyk netinkamų įpročių.*

*Įsileisk naujas vertybes.*

*Įsileisk naujus įpročius.*

*Lai tave užpildo tai, ko tau reikia.*

*Pajausk, kaip tave visą pripildo tai,*

*kas tau dabar svarbu.*

*Sulauk to prisipildymo*

*visu šimtu procentų.*

*Duok sau laiko.*

## IV. POKYČIŲ PRAKTIKA

**Ką darysi kitaip?  
Išvardyk mažiausiai 5 skirtingas veiklas.**

1. Kiekvieną dieną priminsiu sau, kad esu mylima.
2. Kiekvieną dieną dėkosiu Dievui, kad gyvenu.
3. Kai neturėsiu su kuo eiti į pasimatymą, imsiuos įdomios veiklos, bendrausiu su draugėmis, lankysiu mamą.
4. Eidama į pasimatymą, norėsiu susipažinti su žmogumi. Man bus įdomu kalbėtis su juo ir pasakoti apie save.
5. Susitikimo su nauju žmogumi metu stebėsiu savo savijautą, kūno reakcijas, pojūčius, klausysiu savo intuicijos.
6. Priminsiu sau, kad ne kiti man turi ką nors duoti, o aš pati turiu savimi rūpintis.
7. Priminsiu sau, kad vyrai neprivalo manęs mylėti vien todėl, kad esu moteris.
8. Į intymius santykius leisiuosi tik tada, kai jausiuosi saugi, pakankamai gerai pažinusi naują partnerį.

Atmink: informacija turi tapti elgesiu. Antraip viskas liks po senovei. Todėl veik, nedelsk.

**Pagalvok, kaip bus viskas po 2 metų.  
Matyk save po 2 metų.  
Vėjas visada gali keistis.  
Tik tu gali nukreipti bures taip,  
kaip tau reikia.**

**Prisimink situaciją, kurią nori pakeisti.  
Ar jauti grėsmę? Ar jauti saugumą?**

Būtina suprasti: kurį laiką tu jausi didžiulį skirtumą tarp įprasto elgesio ir naujojo, susigalvoto elgesio. Tai yra normalu. Tai nėra dirbtina. Tu tiesiog sąmoningai formuoji naujus, sau naudingus įpročius. Tu mokaisi atsisakyti nevertybiško elgesio, skatini savo dorybes. Visada stebėk pažangą ir dėjuokis ja. Tai suteiks tau tvirtumo jausmą ir skatins keistis. Būk sau švelni, kantri ir mylinti.

Jei nenori visko daryti visai viena, gali suburti kelias bendramintes ir išsinagrinėti visą vidinio virsmo schemą kartu. Tačiau kitas tau nebūtinai patars, kaip ką daryti. Juk kitas negali tau pasakyti, kokia tai pamoka. Kitas negali žinoti. Nes tai yra labai asmeniška, specialiai tau skirta pamoka. Todėl skirk sau laiko. Pasinerk į savo pasikartojančias nelaimes ir sužinok, kokia tai pamoka.

Gali būti, kad tu nenori mokytis naujų dalykų. Pasakysiu štai ką: jei su dviračiu važiuoti yra efektyviau, tai kodėl tu dar vėžiniesi su triratuku? Baimės jausmas mokantis naujų dalykų yra normalus. Nepasiduok puikybės kuždesiams. Tau tikrai verta išmokti važiuoti dviračiu.

Tik pagalvok apie tą gyvenimą, kurį gyvensi po metų ar dvejų. Žmogus, kuris trokšta pritarimo, jog yra geras, visada bus našta artimam. Nekalbu apie vaikus. Kalbu apie du suaugusius vyrą ir moterį, kurie nuolat vienas kitą prievartauja siekdami pritarimo. Ar nori ir toliau būti našta savo vyrui? O gal nori gražiai riedėti savo gyvenimo keliu ir dėl daugelio dalykų nesukti galvos? Dažniau mėgautis bendryste su vyru? Dažniau

likti patenkinta toje realybėje, kurią turi? Gal tu jau pasiruošusi ir savo vyrą išlaisvinti iš tos įgrisusios „brangusis, tu esi tikrai geras vyras“ priklausomybės? Nes kai laisvėsi tu, laisvės ir jis. Tau nieko nereikės daryti specialiai. Tau reikės keistis. Ir tai yra labai įdomu. Tik pagalvok: silpnos valios vyrai, siekdami patvirtinimo dėl savo lyties, pasiryžta būti neištikimi, kad tik gautų tą saldų „tu esi vyras“ patvirtinimą. Tokie vyrai nėra gyvenimo mokiniai. Jie yra savo puikybės vergai.