

TURINYS

IŽANGA	7
Moterims – ir ne tik	8
Apie ką ši knyga	13
Trys šaltiniai	16
Yra problemų: kur sprendimai?	19
MOTERIŠKOJI TAPATYBĖ: bendri bruožai	23
Moteriškas ir vyriškas pasaulio matymas	24
Moteris vyrų sukurtame pasaulyje	29
Kūnas – tai aš	34
Klaidingos kūno panaudojimo variacijos	39
Išorinis ir vidinis grožis	43
Žmogaus gyvenimo kelio apžvalga	46
Laimė ir gyvenimo prasmė	51
ATRASTOJI SAVASTIS: vaikystė	55
Kūdikio ir motinos diada	56
Tikroji ir netikroji savastis	61
Meilės nuotykis su pasauliu	69
Prisirišimo stilius	72
Tėvo vaidmuo	76
Pakankamai gera mama	83
Kas svarbiau: prigimtis ar auklėjimas?	87
IEŠKOJIMO METAS: paauglystė	91
Paauglystės tarpsnio ribos	92
Pusiau vaikas, pusiau suaugęs	94
Prieš Dešimt Dievo įsakymų	97
Savivertės pamatas	100

Pirmoji meilė	105
Kaip padėti seksualiai aktyviems paaugliams	107
Pagalba nėščiai paauglei	113
Mokymasis atidėti malonumą	114
ĮTVIRTINTAS MOTERIŠKUMAS: suaugystė.	117
Moteriškosios tapatybės kūrimas	118
Gyvenimo prasmės paieškos	124
Meilės sudėtis.	128
Gyvenimas kartu – atkaklus darbas	132
Veidrodinė klaida	135
Baimės ir nerimo kaukės	137
Tobulumo siekis.	142
Svajonės jėga	150
Didžiosios krizės: kentėti ir vėl pradėti džiaugtis	154
Meilės trikampio variacijos	158
Tai, apie ką nekalbama: seksas.	169
Lytinio gyvenimo dilemos	174
Aborto kaina	179
(Ne)pasiruošusi motinystei	181
Tapsmas motina.	184
Vaikus auginame kitiems	186
Profesinis moters kelias	192
APIBENDRINTA PATIRTIS: trečiasis amžius.	201
Septyniolikos metų krizė	202
Pagyvenusių žmonių depresija	204
Senatvė ir vieatvė.	207
Senatvės ligos, slauga.	210
Išminties perdavimas ateinantiems.	213
Gyvenimo prasmės apmąstymai	215
VIETOJ PABAIGOS	219

İŽANGA

Moterims – ir ne tik

Pastaraisiais dešimtmečiais moterys apie moteris pradėjo rašyti ir rašo nemažai, o vyrai ėmė šito bijoti – jie prisibijo viešai dėstyti savo požiūrį į moteriškąją žmonijos dalį. Atsirado įvairių feministinių judėjimų, gana griežtos vyriško šovinizmo kritikos, ir vyrai išsigando. Mąstyti apie moteris jie gal ir nenustojo, bet išsigando garsiai apie tai kalbėti. Nusprendė geriau tylėti – tegul jos pačios tvarkosi, o mes užsiimsime savo reikalais. Manau, kad tai – didelė klaida. Vis vien mums reikia kartu gyventi, reikia suprasti vieniems kitus ir reikia kažkaip susitarti.

Viena iš paprastų, elementarių, bet tikrai neblogų knygų, kurioje vyras kalba apie moterų pasaulį ir jo santykį su vyrų pasauliu, yra Johno Gray'aus „Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“, bet, sakčiau, tai amerikiečio knyga amerikiečiams – joje yra primityvokų, prikišamų aiškinimų. Gal kai kam visai tinka, kai pirštu parodomi tam tikri žmonių santykių aspektai, bet man atrodo truputėlį per paprasta. Šioje knygoje mėginsiu į moters kelią per gyvenimą pažvelgti šiek tiek plačiau ir galbūt giliau.

Pirmiausia norėčiau pasakyti, kad iš tikrųjų pilnakraujį gyvenimą mes gyvename *tik kartu, tik dviese* – visų pirma moteris gyvena su vyru, o tik paskui su savo vaikais ir anūkais. Androginijos legenda, mitas apie tai, kad mes šiame pasaulyje kažkur turime savo antrąją pusę ir trokštame ją susirasti, dar nuo antikos laikų atsineštas tos antrosios pusės atėjimo į mūsų gyvenimą laukimas ir dabar išlieka labai svarbus: ne anatomine, ne fiziologine, o psichologine prasme mes turime susirasti tą kitą, su kuriuo galėtume kartu nueiti gyvenimo kelią. Mums visiems yra duota tiek, kiek duota, ir viskas, ką galime padaryti, tai tiesiog vienaip arba kitaip nueiti savo kelią.

Mums dabar kuo toliau, tuo daugiau Dievas duoda gyvenimo metų, mes turime gerokai ilgesnį gyvenimą, negu turėjo mūsų tėvai ar seneliai. Užtenka prisiminti, kad XIX a. pabaigoje mirdavo pusė kūdikių iki vieno metų. Tokių dalykų Vakarų pasaulyje nebėra. Mes pasikeitėme, mūsų gyvenimas pasikeitė. Vadinasi, turime galvoti apie tai, kaip gyvensime tą ilgą mums duotą gyvenimą. Ir manau, kad gyvenimas kartu turbūt yra geresnis negu gyvenimas po vieną.

Tačiau, tarsi prieštaraudamas pats sau, noriu pasakyti, kad gyvenimas kartu neturi būti gyvenamas bet kokia kaina. Jokių būdu tai neturi būti koks nors aukojimasis, kito gelbėjimas. Yra begalė gelbėjimo ideologijų, ypač paplitusių tarp moterų, – tai noras ką nors padaryti už kitą arba jam ką nors padaryti, kad jis pasikeistų. Tarkim, prie tokios ideologijos priskirtinas dažnos moters lūkestis prieš ištekant, kad vyras pasikeis, o ištekėjus – laukimas, kada gi tai galų gale įvyks, tačiau dažniausiai matome, kad to neįvyksta.

Gyvenimas kartu turbūt yra geresnis negu gyvenimas po vieną, bet gyvenimas kartu neturi būti gyvenamas bet kokia kaina.

Manau, svarbiausia ieškoti tokio žmogaus, su kuriuo moteris jausis kaip su bendražygiu, su kuriuo galės dalytis sunkumais ir džiaugsmiais, kalbėtis apie tai, kas jai įvyko vienai pačiai, ir kuris jai papasakos apie tai, kas įvyko jam esant vienam. Tai labai nelengvi dalykai, turint galvoje šiuolaikinio pasaulio bėgimą, užsidarymą kompiuterio ekrane, įsivaizdavimą, kad viskas yra pakeičiama. Išties tai nelengvas uždavinys, bet niekas nežadėjo, jokioje knygoje neparašyta, kad gyventi bus lengva. Taip, gyvenimas yra sunkus darbas, bet ir darbe, ir gyvenime mus džiugina rezultatas. Jeigu dirbu, tai turiu ir rezultatą, o tada galiu pasižiūrėti atgal ir pasakyti: taip, tai mano nuveikta, tai aš padariau. Tai, ką sukūriau, stovi, gyvena, juda. Turbūt tai ir yra užmokestis už pastangas, teikiantis tikrą džiaugsmą.

Mūsų santykiams labai svarbus savo *aš* suvokimas. Mūsų savi-monei, savivokai svarbu, kaip mes gyvename šiame pasaulyje, kuo remiasi mūsų egzistencija – kad kiekvienas iš mūsų suvoktų save šiame pasaulyje kaip subjektą – ne kaip kokių nors pašalinių jėgų stumdomą, mėtomą ir vėtomą skiedrelę, o kaip tą, kuris *plaukia*, kuris pats gali nustatyti savo kryptį, greitį, tempą. Šie dalykai mūsų santykiuose nepaprastai svarbūs, nes jeigu plaukiame skirtingomis kryptimis, ilgai nepabūsime kartu. Jeigu plauksime skirtingu greičiu, irgi bus nepaprastai sunku būti sykiu, todėl labai svarbu vyrui ir moteriai suderinti vertybinius dalykus.

Kiekvienai moteriai (ir apskritai kiekvienam iš mūsų) turėtų būti svarbu ne tik santykis su kitu žmogumi, bet ir tai, ką tas santykis daro jai pačiai, kokia ji tampa, kas joje pražysta, suveša, o kas atvirkščiai – nudžiūva ir sumenksta. Įsisukus į pareigų, darbų, santykių sūkurį galima save užmiršti – nemanau, kad to reikėtų siekti. Dažnai pas mane konsultuotis ateinančios moterys sako: kaip čia užmiršus tai, kas buvo blogai. Jokiu būdu to nereikia užmiršti. Apie tai, kas buvo, – ir gera, ir bloga, – reikia galvoti, tai įvertinti, sugretinti su savo pačios tikslais, gyvenimo uždaviniais ir padaryti išvadas. Ir tada tai bus panaudota, nebus išmesta, taps patirtimi: bet kokia patirtis yra savo potyrių ir išgyvenimų apmąstymas.

Kartais savo pacientams duodu namų darbų. Viena mano mėgstamiausių užduočių, kurias paskiriu atlikti namie, – atsisėsti prieš veidrodį ir pusvalandį žiūrėti sau į akis. Moterys man dažnai sako: „Ko man ten žiūrėti, aš kiekvieną dieną save matau veidrodyje.“ Netiesa. Moteris paprastai nemato savo akių – dažydamasi ji mato vokus, blakstienas, antakius, o akių dažniausiai nemato. Ryto skuba ar vakarinis makiažo valymas – anaipol ne pokalbis su savimi.

Kartkartėm išties reikia mokėti atsisėsti prieš veidrodį ir pažiūrėti sau į akis: pažiūrėti, kas jose matyti, ir ar tai, kas matyti, tau tikrai

patinka. Ir jeigu patinka, tada pagalvoti, kaip tai padauginti, o jeigu nepatinka – kaip tai pakeisti. Kitaip tariant, noriu pasakyti, kad reikia rasti *laiko sau*.

Atsisėsti ir pažiūrėti sau į akis yra beveik nepakeliamo sunkumo darbas. Ateina tokių minčių, kurių iki tol neįsileidai. Jų visada buvo, bet sau neleidai jų įsisąmoninti. Šis leidimas sau įsisąmoninti tai, ką turi, bet slopini, yra pradžia kelio, pradžia suvokimo, kur esi. Ir nuo čia, nuo taško A, gali prasidėti paieškos taško B, kuriame norisi būti, kuriame tą pusvalandį bus galima ramiai žiūrėti sau į akis.

Pats geriausias būdas suvokti save ir kitus – tai visiškai laisva minčių tėkmė. Tik tada iš kažkur išlenda tokių dalykų, kurių pats sau nesi pasakęs. Pokalbis su savimi – labai įdomus nuotykis: iš tikrųjų tai avantiūra, nes dažniausiai mes įsivaizduojame, kad galime pasakoti tik tai, ką jau žinome. Netiesa. Mes galime per asociacijų grandinę nueiti labai toli – į tokias vietas, į kurias keliauti kasdienybėje, rutinoje neduodame sau nei laiko, nei ramybės. Kai turime laiko ir galime sau leisti šitai daryti, galime su savimi labai įdomiai pasišnekėti.

Ir išties pusvalandį šitaip praleisti prie veidrodžio – labai daug. Iš pradžių šie „namų darbai“ trunka gerokai trumpiau: žmonės neišlaiko, mes – skubanti visuomenė. Mes vis stengiamės viską daryti kiek galima greičiau, įsivaizduodami, kad tempas yra kokybės matas, tačiau tai yra absurdas. Kiekvienas darbas turi trukti tiek laiko, kad jis būtų padarytas taip, kaip žmogus nori, kaip tikisi jį užbaigti. Prie tos pabaigos kartais galima ateiti greičiau, kartais lėčiau. Prie to paties darbo pabaigos skirtingomis dienomis galima ateiti skirtingu tempu, nes kasdien žmogus yra kitoks. Tai neišvengiama.

Kiekvienas darbas turi trukti tiek laiko, kad jis būtų padarytas taip, kaip žmogus nori, kaip tikisi jį užbaigti.

Neseniai įrodyta, kad kaskart ką nors atsimenant mūsų atmintis keičiasi. Kai prisimename kokius nors anksčiau buvusius įvykius, juos modifikuojame pagal šios dienos būseną, poreikius, interesus, jausmą ir taip toliau. Tai, be jokios abejonės, keičia mūsų matomą ir žinomą pasaulį – visą laiką, kiekvieną dieną. Tai reiškia, kad niekas iš mūsų negyvena stabiliame pasaulyje. Įsivaizdavimas, kad pasaulis yra toks, kokį jį radau, arba santykiai, kokius turėjau, tokie ir buvo, yra klaidingas. Šiandien aš prisimenu tai, kas buvo prieš dvidešimt metų, ir tai jau yra visai kas kita, negu buvo ten, tada.

Bet svarbiausias dalykas – kad *mes gyvename ne pagal turimą objektyvią patirtį, o pagal tai, kokią subjektyvią prisiminimų visumą nešamės per savo gyvenimą*. Tai reiškia, kad iš tikrųjų savo gyvenimą mes visą laiką *perrašinėjame*. Tai tam tikras kūrybos procesas, taigi mes savo gyvenimą ne prisimename, o nuolat atkuriamo, ir kiekvieną kartą vis truputėlį kitaip. Galima įsivaizduoti kiek metaforišką situaciją: kad kiekvieną rytą atsibudęs žinočiau, kad aš esu aš, turiu sau papasakoti visą savo gyvenimą – labai greitai, labai punktyru. Tai vadinama naratyvu – savo paties istorija. Savo paties istoriją aš *turiu* papasakoti, kad žinočiau, kas aš esu. Tai įvyksta dažniausiai nesąmoningai. Ir tai, ką šiandien papasakojau pats apie save, skiriasi nuo to, ką sau pasakojau vakar, ir, be abejo, truputį skirsis rytoj. Kiek smarkiai – jau kita kalba.

Yra žmonių, kurie kiekvieną rytą pradeda naują gyvenimą, ir iš tikrųjų jiems ta patirtis, kuri buvo anksčiau, atrodo absoliučiai nebesvarbi, nes šiandien išaušo nauja diena. Yra ištisų kultūrų, kurios turi tokią nuostatą. Pavyzdžiui, ispaniškojo, lotyniškojo pasaulio *mañana* – pažodžiui tai reiškia „rytoj“, o iš tikrųjų – „niekada“. Jeigu pažadi, kad kas nors bus padaryta rytoj, gali atsipalaiduoti, nes rytojus nėra, yra tik šiandien. O rytoj bus kita diena, ir kas ten bus – tu nežinai.

Tikiuosi, kad tai, ką kalbėsiu šioje knygoje, skaitytojoms galbūt bus prasmingas žvilgsnis iš veidrodžio. Manau, knyga galėtų praversti ne tik moterims, bet ir vyrams: pirmiausia jie tiesiog galėtų palyginti, ar moters gyvenimą mato ir supranta taip kaip knygos autorius. Ir galbūt iš tikrųjų jie šioje knygoje galėtų rasti ką nors nauja apie moteris: dauguma būsimų šios knygos skaitytojų nėra mano profesijos atstovai, specialiai kasdien nesutelkia dėmesio į tam tikras problemas, kaip man tenka tai daryti savo darbe, o tai reiškia, kad kartais jie kai ką praleidžia, nepamato, neturi įgūdžių įvertinti ir suprasti. Tikiuosi, vyrai šioje knygoje ras nemažai sau reikalingų žinių, nes juk jiems irgi reikia gyventi su moterimis.

Apie ką ši knyga

Šioje knygoje kalbėsiu apie tris dalykus. Pirmiausia – kaip moteris bręsta, **auga** ir iš kūdikio tampa moterimi, kokie dalykai tam padeda ir kokie galbūt trukdo.

Antra – „**aš ir tu**“, „aš ir kitas“ aspektas: kaip ieškoti savo antrosios pusės?

Pats pavadinimas „antroji pusė“, sakyčiau, yra kiek provokacinis, nes jis tarsi sako, kad nei moteris, nei vyras nėra *vienetas*, o tik pusė. Atrodytų, toks paprastas posakis, funkcionuojantis mūsų ir ne tik mūsų kalboje, siejamas su senovės graikų mitu apie androginus, pasak kurio, žmonės kadaise buvo padalyti pusiau ir nuo tada visą gyvenimą ieško savo antrosios pusės. Kaip ir viskas, kas sakoma metaforų lygmeniu, tam tikra prasme tai visiškai teisinga: iš tikrųjų kiekvienas galime susirasti kitą žmogų, su kuriuo mums bus gerai ir jam bus su mumis gerai, o galime taip ir nesusirasti – ir likti su jausmu, kad esame tik pusė. Jei žiūrėtume grynai biologiškai, posa-

Grynai biologiškai posakis „antroji pusė“ taip pat visiškai teisingas. Kad galėtume gimdyti palikuonis, mums akivaizdžiai reikia būti dviese.

kis „antroji pusė“ taip pat visiškai teisingas. Kad galėtume gimdyti palikuonis, mums akivaizdžiai reikia būti dviese.

Bet kiekvienoje epochoje atsiranda vis naujų problemų ieškant savo antrosios pusės – brangiausio žmogaus. Tų problemų sprendimai įvairiose epochose būna labai įvairūs. Nesiruošiu eiti per istoriją, nors istorija

neabejotinai yra mokytoja, rodanti, kokie bandymai buvo daryti ir kurie iš jų pasisekė, o kurie nepasisekė. Tačiau manau – svarbiausia, ką šiandien skaitydami žmonės galės rasti savo rytdienai.

Trečias labai svarbus (kartais sakau – gal net svarbiausias) aspektas – „**aš ir tie, kurie liks po manęs**“, tai yra moteris ir jos vaikai. Manau, labai reikšmingas anglų psichoanalitiko pediatro Donaldso Woodso Winnicotto teiginys: „Aš nežinau tokio dalyko kaip kūdikis. Aš žinau tik kūdikio ir motinos diadą.“ Tai labai svarbus apibrėžimas, rodantis, kad kūdikiui gyvenimo pradžioje motina yra absoliučiai nepakeičiama. Suprantu, kad tai gali gąsdinti nemažai merginų, jaunų moterų, nes pasiruošimas būti motina yra labai nelengvas procesas.

Be abejonės, moters tapatybė ugdoma visų pirma per susitapatinimą su motinos moteriškumu. Kito pavyzdžio iš pradžių tiesiog nėra. Ir iš tikrųjų tai, kaip savo vaidmenyje – moters vaidmenyje, moters kūne jaučiasi mergaitės motina, mergaitei yra nepaprastai svarbus dalykas. Kiek moteris natūraliai jaučiasi esanti motina, o kiek yra netikrumo atliekant šį vaidmenį, prisitaikymo, bandymo ką nors juo nusipirkti, toliau bus atskira kalba.

Šioje knygoje mėginsiu kalbėti ir apie istorinius, ir apie lokalius dalykus. Pirmiausia pavyzdžiai bus iš mūsų artimiausios aplinkos. Mokslo tyrimai vyksta pasaulio mastu, bet patirtis, taip pat mano

asmeninė ir ta, su kuria ateina mano pacientės, yra lokali. Kita vertus, ne visai lokali, jau nemažai yra porų, gyvenančių tai šen, tai ten. Įdomiausia, kad žmonėms, kurie išaugo čia ir sugrįžta į Lietuvą, iškylančios problemos nėra tokios didelės, jos didesnės jų vaikams, kurie kitur pradėjo eiti į mokyklą, žaidė kieme kitoje šalyje, išmoko kitą kalbą ir jau yra adaptavęsi kitoje kultūroje. Čia atvažiuavę jie jaučiasi labai keistai – jiems labai sudėtinga. Net jeigu namuose buvo kalbama lietuviškai, vis vien jie dažnai būna nesimokę nei lietuvių kalbos gramatikos, nei tų gyvenimo sąlygų, kurios yra čia. Lietuvos mokyklose daug kas jiems tikrai sunku. Prasideda didelės bėdos, tėvams kyla klausimų – ar toliau čia likti, ar važiuoti atgal, iš kur sugrįžo. Bet ir tuo pasireiškia lokalus problemų pobūdis: nors šie reiškiniai tarsi yra pasaulinio kaimo atspindys lietuviškoje psichoterapijoje, minėtos problemos iškyla būtent lietuviams.

Galimybę apibendrinti lokalias problemas nulemia ir tas istorinis tarpsnis, kuriame gyvename. Kai pažiūriu į Lietuvos istoriją, tokio beveik 70 metų tarpsnio, kai gyvename be kraujo nuleidimo, iki šiol mūsų istorijoje nėra buvę. Kas 30–40 metų būdavo tai karas, tai sukilimas – ir kraujas, kraujas, kraujas. Dabar jau trečia karta gyvena be karo, o jeigu kartų kaitą skaičiuosime kas 22 metus, tai jau ketvirta karta gyvena be karo. Iš to seka labai svarbūs dalykai. Mes lyg ir turime tam tikro istorinio saugumo sąlygas, kita vertus, pačios nepriklausomybės amžius kol kas prilįgsta vienos kartos amžiui.

Tokio beveik 70 metų tarpsnio, kai gyvename be kraujo nuleidimo, iki šiol mūsų istorijoje nėra buvę.

Nepriklausomybė padarė įvairių poveikių mūsų visuomenei – atvėrė sienas, ir mūsų kartai tai buvo pati didžiausia vertybė: pa-vyždžiui, aš sovietmečiu išvis negalėjau niekur išvažiuoti. Kita vertus, nepriklausomybė privertė žmones imtis atsakomybės už savo

Prisiimti atsakomybę
reiškia suvokti, kad
pats esi savo laimčių
ir nelaimčių kalvis.

gyvenimą, ir labai nemaža dalis tam buvo visiškai nepasiruošusi. Prisiimti atsakomybę reiškia suvokti, kad pats esi savo laimčių ir nelaimčių kalvis. Tai buvo labai sunku priimti žmonėms, kurių dvi kartos buvo išaugintos priešingoje ideologijoje: kažkas geriau už

tave žino, ko tau reikia, ir aprūpins tuo, ko tau reikia, o tu turi tik gerai dirbti ir teisingai galvoti. Ir nesikišti ne į savo reikalus. Staiga pasirodo, kad visi reikalai yra tavo, visa tai tu turi spręsti ir, negana to, atsakyti už tai, ką nusprendei. Tam buvo, yra ir, bijau, dar ilgai bus didžiulis pasipriešinimas. Kas iš to išeis mūsų tarpasmeniniame gyvenime, mikrosocialiniame lygmenyje, apie kurį bandysime kalbėti, pažiūrėsime. Manau, tai dar tik puodas, kuris verda. Kokia sriuba jame išvirs – dar pamatysime. Viena aišku: šiais laikais pasaulis keičiasi nepaprastai greitai. Dar neseniai atrodė neįsivaizduojama, kad galėtume visiškai lengvai su visu pasauliu bendrauti elektroninėmis priemonėmis. Tai, kad per „Skype“ galėsiu kalbėti su žmogumi Australijoje, mano jaunystėje būtų atrodę visiška fantazija, o dabar tai paprasčiausia kasdienybė.

Trys šaltiniai

Darydamas tam tikras išvadas ir apibendrinimus, pateikdamas gyvenimo situacijų pavyzdžius remiuosi keliais šaltiniais. Pirmiausia – **savo paties gyvenimu**, nes, nori ar nenori, jis turi didžiulę įtaką tam, kaip aš matau moterį, kaip matau santykius su jomis.

Iki penkerių metų augau su motina ir močiute (paskui atsirado patėvis), vėliau atėjo gyvenimas su žmona, dukromis ir anūkėmis.

Su būsima žmona susipažinome šeštoje klasėje. Iš tikrųjų neabejoju, kad mergaitės bręsta anksčiau. Mūsų kartoje tai buvo ypač aišku ir ryšku: mums, vaikinams, galvoje dar vėjai pūtė, o merginos jau gana aiškiai suvokė ir savo gyvenimo tikslą, ir prasmę, ir ką jos turėsiančios daryti šitame pasaulyje. Tad aš tikrai turėjau mokytis iš savo būsimos žmonos ir tikrai augau šalia jos. Prisimenu, kaip kartu su ja sėdėdavome tuometinėje Lenino (dabar Lukiškių) aikštėje Vilniuje ir kalbėdavomės, kaip mes gyvensime. Ir dabar, praėjus penkiasdešimt metų po tų pokalbių, galiu pasakyti, kad labai nemažai mums pavyko įgyvendinti ir mes tikrai gyvename ne taip kaip mano ir jos tėvų šeima. Tam tikra prasme mes užprogramavome, kad nenorime taip gyventi, kaip gyveno mūsų tėvai.

Pirmiausia norėjome atsiriboti nuo begalinių barnių, bergždžių skandalų ir ginčų nežinia apie ką – žinoma, abiejose šeimose jie vyko truputėlį dėl skirtingų dalykų. Gana daug problemų ir vienoje, ir kitoje šeimoje kėlė alkoholis. Negaliu pasakyti, kad tai buvo priklausomybė, bet to meto kultūroje alkoholio buvo labai daug. Tokio poreikio ar prievolės gerti (beje, ir moterims) vis dėlto dabar nebėra.

Per visus tuos metus aš daug gavau iš mūsų bendro gyvenimo. Be abejo, auginti mergaites taip pat yra labai specifinis uždavinys, tad ir čia reikėjo mokytis labai daug dalykų. Su anūkėmis man jau lengviau. Negalėčiau pasakyti, kad kaip nors iš anksto įsivaizdavau mergaičių auginimą, nes pats turėjau tik daugiau negu penkeriais metais jaunesnį brolių ir mūsų santykiai buvo gana prasti – ir jis buvo labai įnoringas, ir aš buvau labai valdingas, abu norėjom įrodyti, kuris svarbesnis. Kadangi jis buvo mažesnis, iš pradžių, žinoma, man atrodė, kad jam tenka daugiau dėmesio, paskui pasirodė, kad gal aš daugiau gavau ir priežiūros, ir globos, ir rūpesčio – žodžiu, santykiai buvo sudėtingi.

Todėl mokytis gyventi su žmona ir dukromis teko ieškant, kas joms pakeliama, nes aš turbūt buvau įpratęs tam tikrus dalykus pasakyti griežčiau, šurkščiau arba įsivaizduodavau dukras, kaip, beje, dauguma tėvų, arba labiau suaugusias, arba mažiau suaugusias, negu jos iš tikrųjų yra. Apskritai *viena didžiausių problemų suaugusiems – prisitaikyti prie vaikų amžiaus*, nes suaugusieji arba įsivaizduoja juos vyresnius, nei jie iš tiesų yra, ir tikisi iš jų daugiau, arba mažesnius, nei jie yra, ir tada neleidžia jiems padaryti to, ką jie jau gali padaryti.

Manau, ir vyrų, ir moterų universalus tikslas yra augti kartu su savo vaikais, nes augimas vaikams reiškia vis didesnę savarankiškumą,

o suaugusiems – vis mažesnę kišimąsi į vaikų gyvenimą, tai yra jie tampa vis mažiau reikalingi. Ir tai yra sudėtinga, ypač mamoms, o paskui – ir močiutėms: juk labai norisi apglėbti, rūpintis, apsaugoti nuo visko, kas tik įmanoma ir neįmanoma. Neretai tai stabdo ir iš tikrųjų trukdo vaikams bręsti ir vystytis. Todėl ir reikia mokytis visą gyvenimą.

Augimas vaikams
reiškia vis didesnę savarankiškumą, o suaugusiems – vis mažesnę kišimąsi į vaikų gyvenimą.

Mūsų gyvenimo sunkumai, santykių įvairovė, kuri gali būti realiame gyvenime, teoriškai yra labai plačiai nagrinėjama – esu skaitęs nemažai šios rūšies **literatūros**, dėl to jaučiuosi turįs teisę apie tai šnekėti.

Trečiasis mano šaltinis greta asmeninės patirties, gyvenimo su moterimis, ir teorinio pasirengimo yra **psichoterapeuta darbas**, kurį dirbu. Šiaip ar taip, didžioji dalis psichoterapeutų pacientų yra moterys – jos ateina su savo moteriškomis bėdomis ir mano užduotis yra padėti suprasti, kas atsitiko ir kas galėtų būti pakeista. Vyruai tai iš tiesų nelengvas darbas – ieškoti, kaip moteris galėtų geriau gyventi savo moterišką gyvenimą, bet kartu tai nepaprastai įkvepianti avantiūra. Nuolat reikia ieškoti ko nors naujo ir taisyti savo viduje,

pripažinti, kad taip kaip tu jos niekada negyvens ir nematys šio pasaulio. Nors visada norisi ieškoti paprastesnių išeičių. Vienas išmincingas žmogus pasakė, kad į visus sudėtingus klausimus yra paprasti atsakymai, ir visi jie klaidingi. Nėra paprastų atsakymų į sudėtingus klausimus – atsakymai irgi sudėtingi.

Yra problemų: kur sprendimai?

Kiekvieno žmogaus – ne tik moters – gyvenime iškyla įvairaus sunkumo psichologinių problemų. Pradėkime nuo paprastos tiesos, kurią nustatė visos Europos Sąjungos kraštuose atliktas tyrimas: jo tikslas buvo išsiaiškinti, kiek procentų paprastų, kartu su visais gatvėmis vaikštančių žmonių per metus patiria psichikos sutrikimų, kuriuos reikia gydyti. Pasirodo, visos Europos mastu apie 32 procentus gyventojų per vienus metus turi problemų, diagnozuojamų kaip sutrikimai, kuriuos tikrai reikėtų gydyti. (Čia nekalbama apie tuos, kurie irgi turi problemų, bet šiaip taip gyvena ir jiems palyginti neblogai sekasi.) Kiek iš jų eina ieškoti pagalbos, kreipiasi į specialistus? Iš tų 32 procentų, kurie „iškrinta į nuosėdas“, pagalbos eina ieškoti geriausiu atveju 10 procentų, t. y. 3 procentai populiacijos, o kiti 90 procentų, turintys bėdų, nuo kurių gali padėti tik gydymas, niekur nesikreipia.

Puikiai suprantu, kad žmonės dažnai nori išspręsti problemą patys, ieško atsakymų literatūroje, televizijoje, internete. Ypač internetas yra toks šulinys, kuriame sumesta viskas, kas tik įmanoma. Kas netingi atsisėsti ir ką nors parašyti, ir dar kaip nors ypatingai pavadinti, skelbia tai internete, dėl to naršydami pasaulinį žiniatinklį žmonės randa visokiausių absurdiškų rekomendacijų. O atsirinkti nepaprastai sudėtinga, juolab kad ypač tie, kurie yra mažiau patyrę

Ypač tie, kurie yra mažiau patyrę arba visai nekompetentingi, sukurpia tekstų, atrodančių tiesiog kaip stebuklingas rekomendacijų rinkinys.

arba visai nekompetentingi, sukurpia tekstų, atrodančių tiesiog kaip stebuklingas rekomendacijų rinkinys. Nors iš tiesų dažnai tai būna visiškas blefas. Bet būdamas specialistas, aptikęs tuos tekstus, nepulsi toje pačioje viešojoje erdvėje rašyti, kad tai nesąmonė ir kad niekas jos neskaitytų – tuoj pat atsiras kitų nesąmonių. Tai absurdiškas procesas.

Todėl profesionalai dažniausiai į tokias diskusijas nesivelia ir daro savo darbą – kiek gali, tiek padaro.

Iš tikrųjų mes, psichoterapeutai, kartais girdime priekaištų: kodėl nesakote, kad kokie nors viešojoje erdvėje skleidžiami aiškiniimai – nesąmonė? Tačiau mums trūksta laiko padėti net tiems, kurie ateina pas mus pagalbos, o dar imtis aiškinti, kas internete absurdiškai parašyta, iš tikrųjų gyvenime tiek laiko nėra.

Šioje knygoje parodyta, kokiose situacijose kokios išeitys įmanomos. Bet visi tikriausiai puikiai žinome, kad pasirinkimas, t. y. *darymas* tiesiogine žodžio prasme, skiriasi nuo *galvojimo*. Kiek daug mes galvojame – kas būtų gerai, teisinga, naudinga, išmintinga ir protinga... Bet iš viso to padarome tik labai mažą procentinę dalį. Todėl nesu labai optimistiškai nusiteikęs dėl skaitymo naudos. Knyga duoda informacijos, bet, mano manymu, kad ką nors nuveiktum, neužtenka vien žinojimo, kuriuo keliu gali eiti, – dar reikia motyvo, noro.

Čia verta prisiminti paplitusių metaforų, kad asiliuką iš vietos galima pajudinti dviem būdais – bizūnu ir morka. Bizūnas – priežastis kur nors eiti, nes asiliukas dėl kažko kenčia, jam kažkas blogai. Kitaip tariant, bizūnas yra tai, kas jam nepatinka šiandieniniame jo gyvenime. O morka – tikslas, kuris ne stumia, o traukia eiti. Tai ir yra pagrindinis motyvas.

Psichologines problemas lemia asmenybės raidos sutrikimas, todėl norint su jomis susitvarkyti turi įvykti žmogaus asmenybės keitimasis, o jis yra sunkus – tai tikrai sudėtingas ir skaudus procesas. Jei pasitelktume „statybinę“ metaforą, sakytume, kad žmogaus viduje nėra tuščių erdvių – viskas ten užstatyta. Ir kad žmogus pasikeistų, reikia kai ką ten nugriauti ir pastatyti ką nors kita. O tai skauda ir be kito žmogaus pagalbos to beveik neįmanoma padaryti. Be abejo, su amžiumi mes mokomės ir šiek tiek keičiamės. Bet kad keitimasis būtų tikslingas ir pakankamai greitas, efektyvus, reikia profesionalo pagalbos. Jeigu žmogus nori, jis visada gali pasikeisti. Jeigu nenori, už jį niekas nepasikeis nė per milimetrą. Man dažnai skambina mamos, tėčiai, tetos, dėdės, kad padėčiau į sudėtingą situaciją patekusiam jaunam ar vyresniam žmogui, tik viena bėda – į mane turi kreiptis tas, kuriam reikia pagalbos.

Jeigu žmogus nori, jis visada gali pasikeisti. Jeigu nenori, už jį niekas nepasikeis nė per milimetrą.

Savo pacientų paprastai klausiu: „Mes su jumis dirbsime ir jūsų savijauta pasikeis – tokių ir tokių simptomų, tarkim, galvos skausmo, svaigimo, galūnių tirpimo, drebulio, virpulio, širdies plakimo ir t. t., nebus. Kas pasikeis jūsų gyvenime?“ Jie labai susimąsto: „Nieko, aš taip pat gyvensiu, tik be tų simptomų.“ Tada sakau: „Vadinasi, nėra tikslo jų atsisakyti, jeigu jūs ir toliau taip pat gyvensite.“ Tai reiškia, kad nėra tikro motyvo keistis. O motyvas keistis turi būti paremtas ne tik tuo, kad man šiandien blogai, bet ir tuo, kad rytoj bus geriau, kad rytoj bus kitaip. Ir niekas už žmogų šito negali sugalvoti. Tik pats norintysis gyventi kitaip turi suvokti, kaip turi atrodyti tas „kitaip“. Kartais tai ir būna darbo su pacientu pradžia – suformuluoti tikslą.

Motyvas keistis turi būti paremtas ne tik tuo, kad man šiandien blogai, bet ir tuo, kad rytoj bus geriau.

Nemažai žmonių ateina pas psichoterapeutą kaip pas odontologą, kurio prašoma: užplombuokite man dantį. Lygiai taip pat žmogus sako ir psichoterapeutui: mano gyvenime yra skylė, jūs ją užplombuokite, o aš ir toliau taip pat gyvensiu.

Tai neįmanoma. Reikia įsidėmėti, kad mūsų psichologinio gyvenimo dėsniai – ne mechanika. Tai *santykiai*. Santykiai visada susiję su kitais žmonėmis, mūsų tarpusavio įtakomis, kokių nors jėgų, užduočių, pareigų, norų, lūkesčių tarpusavio pasidalijimu ar nepasidalijimu. Visi šie santykiai yra labai subtilus tinklas, kuriame atsivėrusios skylės tikrai neišeis išgręžti kaip éduonies pažeistame dantyje ir užplombuoti gražia spalvota plomba kaip vaikams. Tai yra darbas. Tai žmogaus keitimosi procesas. Tad mūsų skaitytojams reikia iš karto tiesiai pasakyti, kad tai ne patarimų knyga. Tačiau joje galima rasti bendrų dėsnių, kurie leis patiems kai ką išsiaiškinti. O tai gali būti gerų permainų pradžia.