

TURINYS

8 ĮŽANGA

13 I DALIS. KAM REIKALINGOS PABAIGOS

18 Pokyčiai reikalauja pokyčių

21 Kai tenka skirtis

68 Kai žlunga santuoka

90 Kai tenka išgyventi mirtį

127 II DALIS. KAI VERKIANT REIKIA BAIGTI...

133 Kai namai – pragarai: smurtas šeimoje

155 Neištikimybė: kaip sumažinti žalą?

169 Alkoholizmas: ką daryti artimiesiems?

180 Kai darbas kaip liga

187 III DALIS. KAS TRUKDO BAIGTI?

188 Kai baigti trukdo baimė

204 Kai baigti trukdo klaidos baimė

212 Žlugusios iliuzijos – pirmas žingsnis
į svajonių gyvenimą

218 Kai išduoda tėvai...

223 IV DALIS. KAIP DAR GALIU SAU PADĖTI?

228 Priimkite ir išbūkite visus jausmus

241 Kai siela kenčia, kūnas irgi nesidžiaugia

246 Sukurkite perspektyvą

250 Ieškokite prasmės

254 Nepadės nei kasdienybėje, nei patiriant netektį,
nei ieškant pabaigos

258 Sekite paskui save

265 PABAIGA

IŽANGA

„Baik, liaukis, kiekgi galima, nebegalvok apie tai...“ Turbūt kiekvienam yra tekę kažką panašaus išgirsti arba išstarti, kai tenka atsiskirti, palikti tai, prie ko buvai pripratęs ir prisirišęs.

Kuo greičiau baigti, palikti, paleisti raginami tie, kurie išgyvena slepiantį, jiems patiems ir jų artimiesiems nepatogų laikotarpį: skiriasi, patiria krizes, trauminius įvykius, negali nutraukti žlugdančių santykių, būklių ir būsenų.

Tiesa, dar neteko girdėti, kad tokie raginimai būtų iš tikrųjų kam nors padėję priimti tikrovę, atsiverti pokyčiams ir keistis. Praeities šleifas ant ateities meta didžiulį šešėlį: iškyla išankstinis neigiamas numatymas, kanina nerimas, baimės, įkyrios mintys, nemiga, varginantys pojūčiai.

Bandydami *baigti*, sutelkiame dėmesį į kovą su sunkiais jausmais, įkyriomis mintimis, nepageidaujama prisiminimais. Kovodami eikvojame energiją, pavargstame ir iš esmės nieko nepakeičiame, nebent pagiliname ir įtvirtiname tai, ko norėtume atsikratyti. Valios pastangomis laikydamiesi sąmonės paviršiuje tarsi išvengiame skausmingų išgyvenimų, tačiau jie niekur nedingsta – vis taikosi išlįsti (ir išlenda) arba nusėda kūne, prasiveržia kaip psichosomatiniai simptomai.

Pabaigos neišvengiamos ir jų labai daug. Atsiskyrimų kelias prasideda įsčiose, kai virkštelė nukerpama, kuo toliau, tuo labiau artumas ribojamas, paliekame darželį, draugus, mokyklą, išsikraustome, išsiskiriame, išeiname iš darbo, atsisveikiname su įprastais vaidmenimis, mus palieka brangūs žmonės ir tenka pasitikti mirtį. Niekas nesitęsia amžinai, o kiekviena pradžia turi pabaigą. Gyvenimo kelias nužymėtas atsiskyrimų, kai tenka dėti tašką, atnarplioti ar perkirsti mazgus, atrišti išorinius ir vidinius saitus – atsiskirti, užbaigti.

Kartais pabaigos būna gana lengvos ir sklandžios, ar bent jau taip jas prisimename po kurio laiko. Tačiau labai dažnai pabaiga yra sunkus ir skausmingas procesas. Ją lydi daugybė jausmų ir išgyvenimų: nerimas, liūdesys, tuštuma, vienatvė, neviltis, kaltė, pyktis, įniršis, neapykanta, bai-

mė, bejėgiškumas, sumaištis ir beprasmybė, įkyrios mintys. Vieta, kuria buvome suartėję ar netgi susijungę, suaugę su kitu, lieka tuščia ir pažeista – fiziškai, emociškai, socialiai, dvasiškai.

Sąmoningai priimdami ir išgyvendami pabaigas, galime aiškiau atsekti savo gyvenimo kryptį, pajusti jo pulsą ir ritmą, suprasti struktūrą. Kiekviena pabaiga – tai puiki proga geriau pažinti save ir atrasti kuo daugiau veiksmingų būdų sau padėti.

Šioje knygoje rašau apie pabaigas, kurioms išgyventi reikia laiko ir kantrybės, susikaupimo ir atsipalaidavimo, dėmesingumo ir išsiblašymo, įsitraukimo ir atsiribojimo, atvirumo ir pasitikėjimo.

Pirmoje knygos dalyje aprašomos jau įvykusios pabaigos – išsiskyrimai, skyrybos, mirtys.

Atskira knygos dalis skirta santykių situacijoms, kuriose vienaip ar kitaip, viduje ar išorėje, dažniausiai ir ten, ir ten, reikalinga pabaiga – vidinis sprendimas ir veiksmas. Praktiškai aptardama smurto, alkoholizmo ir neištikimybės problemas, noriu padėti ieškoti vidinių ir išorinių išeičių, kurios pagaliau atvestų į naują gyvenimo skyrių.

Knyga gimė iš mano duonos kasdieninės – psichoterapinės praktikos, natūraliai jungiant darbą ir gyvenimą, kai knieti pažvelgti giliau, atrasti dar tikslesnius žodžius, veiksmingesnes idėjas, kaip priimti ir išbūti viską, ką atneša pokyčių patirtys. Tikiuosi, ji padės išbūti tarpinį laiką, kupiną neapibrėžtumo ir nežinomybės, kai sena jau nugyventa, praėjo, nutrūko, baigėsi, o nauja dar neatėjo.

Knyga turėtų padėti tiems, kurie ieško didesnio savo patirties įsisąmoninimo bei pažinimo, siekia įveikti krizes ir turėti iš jų kuo daugiau naudos. Taip pat norėčiau, kad ji pasitarnautų psichikos sveikatos profesionalams bei specialistams: psychologams, psichoterapeutams, psichiatrams, medicams, socialiniams darbuotojams – visiems, kurie lydi žmones, keliaujančius per išsiskyrimą, netektį, mirtį ir kitas sudėtingas situacijas, kuriose būtinos pabaigos.

Knygoje gausu psichologinių pratimų ir užduočių, meditacijoms ir apmąstymams skirtų tekstų bei klausimų. Jie gali tapti GREITAŽA PAGALBA (taip jie ir pavadinti), veiksmingų idėjų ir įžvalgų šaltiniu. Šie intarpai ne vi-

sada tiesiogiai susiję su aptariama tema, bet jie labai svarbūs siekiant giliau pažvelgti ir plačiau suprasti situaciją. Daugiausia tokio pobūdžio tekstų nugulė į skyrių „Išsiskyrimai“, tačiau jie bus naudingi ir išgyvenantiems kitokias skirtis ar būtinybę joms ryžtis.

Susitelkę į pateiktas užduotis, atsitraukite iš „karštojo taško“, galbūt atrasite savo situacijos perspektyvą, galėsite geriau pažinti ir suprasti save, priimti ir išgyventi savo patirtis, randant joms vietą gyvenimo istorijoje. Atradę veiksmingus pagalbos sau būdus, galėsite naudotis jais kasdienybėje, dar ryškiau ir sąmoningiau jausdami gyvenimo pulsą ir struktūrą – pradėdami ir baigdami.

Jei yra dovana, kuri būtų tinkama išsiskyrimo, skryrybų, netekties ar kitos pabaigos proga, tai galėtų būti ši knyga. Niekas nenori giliai panirti į šias patirtis, tačiau, esu tikra, tai būtina, neišvengiama ir galų gale apsimoka. Patirties gelmės išplukdo į šviesesnius ir skaidresnius vandenius. Linkiu, kad visi ieškantys knygoje rastų bent žodį, sakinį, eilutę, vaizdinį, klausimą arba atsakymą, į kurį galėtų pasiremti, kuriuo galėtų pasiguosti ir pasidrąsinti, prarasdami, atsiskirdami – išsilaisvindami ir vis labiau tapdami tuo, kas jau yra.

Tikiuosi, ši knyga padės jūsų patirčiai virsti istorija, kurioje taškai, kableliai, dvitaškiai, daugtaškiai ir kiti skyrybos ženklai bus sudėlioti taip, kad žvelgdami į visumą pasijustumėte dar brandesni, gilesni, stipresni.

KAM AŠ JĄ RAŠIAU?..

Idėja rašyti knygą kilo ir sklandė jau seniai, klientai, sekėjai, kolegos, giminės, draugai, bičiuliai ir pažįstami ne kartą klausė ir ragino: tu taip įdomiai rašai, kada bus knyga?..

Ilgokai atsikalbinėjau: konsultacinis darbas reikalauja daug fizinės ir psichinės energijos, dėmesio koncentracijos, nuolatinio savęs ir gyvenimo pažinimo. Po darbo dienos žodžiai nebetraukia vienas kito, mintys nebesidėlioja, net šeimos ir draugystės ryšiai prisipildo tylos. Laiko ir jėgų lieka nebent trumpajam žanrui – feisbuko postui ar straipsniui.

Betgi būna, kad žmonės kalba, lyg į krikščioninį rutulį žiūrėdami, lyg jau žinotų, kas dar bus.

– Kai išeis tavo knyga, aš pirmas eilėje stovėsiu. Rašyk taip, kaip kalbi, kad girdėčiau tavo balsą, kad kai pasiilgsiu mūsų buvimo, galėčiau ne vien prisiminti, bet ir sugrįžti atsiversdamas knygą, – sakė klientas, kurį bent trejus metus lydėjau keliaujant per netekties patyrimą išsiskyrus ir tuo pačiu kartojantis visas kitas su tuo susijusias patirtis.

Jis manęs neprašė ir net neklausė – labai užtikrintai pasakė, kaip bus. Tarsi užkalbėjo.

– Betgi aš ir taip rašau profesinį tinklaraštį ir feisbuko paskyroje, – abejoju ir tąsyk.

– Taip, tai irgi padeda. Tai buvo mūsų ryšio ir santykio pradžia, bet nenoriu nuolat ten raustis ir vis ieškoti. Knyga yra geriausia, nes tada nesi-
blaškau, nenukrypstu, įsiskaitau, prisimenu, ir taip tavo balsas tarsi skamba manyje ir manyje nusėda, – toliau laisvai liejo žodžius atsisveikindamas.

Galėjau dar kartą pasidžiaugti ir pasigėrėti kontrastu – kaip tas vyras atrodė ir jautėsi per pirmąjį mudviejų susitikimą: galva nunarinta, lūpų kampučiai nusvirę, balsas kaip iš po žemių, per jėgą iš atodūsių spaudžiant kiekvieną žodį. Ir štai tas pats, tik visai kitoks – besišypsantis, greitakalbis, tiesus, atrodo net aukštesnis.

Juokdamiesi apsikabinome, ir jis lengvu žingsniu patraukė savo keliu.

Likusi viena susimąščiau. Galiu suprasti tą vyrą. Labai žmogiška il-gėtis ir prisiminti tuos, kurių balsai lydėjo mums atrandant ir pažįstant pasaulį bei save. Tie balsai – jais vėliau mes ir patys kalbame. Jie į mus tarsi įauga, ir jau niekada nebebūname visiškai vieni – mus tarsi lydi tie, kurie buvo šalia mums augant, atgaunant jėgas ir gyjant. Mums svarbius žmones gali priminti daugybė dalykų. Knyga taip pat gali būti ryšio ir san-tykių simboliu.

Per daugiau nei dvidešimt darbo metų turėjau galimybę prisiliesti prie daugybės žmonių, jų likimų ir gyvenimo istorijų. Tai didžiulė privilegija. Esu už ją labai dėkinga.

Savo klausimais, komentarais ir pasvarstymais raginate ir įkvėpėte mane dar kartą pamąstyti, rašyti bei dalintis.

Džiaugsiuosi, jei ši knyga įkvėps tyrinėti ir pažinti gyvenimą, žadins sąmoningam buvimui. Galbūt skaitydami ir apmąstydami patirtį, dirbdami su savimi, nuspręsite savo atradimais pasidalinti su manimi. Galite tai padaryti elektroniniu paštu jurga.dpk@gmail.com, apsilankydami mano profesinėje svetainėje www.psichologejurga.lt ir feisbuko paskyroje.

Knygą skiriu visiems, kuriuos galėjau palydėti keliaujant per savo gyvenimo kalnus – sunkias, skausmingas ir sudėtingas patirtis. Ačiū, kad manimi pasitikėjote ir buvote mano psichoterapijos kabinete, seminaruose bei grupėse, rašėte laiškus ir komentarus profesiniame tinklaraštyje ir feisbuko paskyroje.

Lauksiu jūsų įžvalgų, idėjų, pastebėjimų ir naujų klausimų.

I DALIS



KAM
REIKALINGOS
PABAIGOS



Visi turėjome, turime ir dar turėsime daug progų užbaigti ir išgyventi pabaigą. Pirmykštėse tradicinėse bendruomenėse žmogus per gyvenimą buvo vedamas savo bendruomenės ir pačios gamtos, paisydamas kolektyvinių nuorodų, kaip turi būti sudėliota diena, savaitė, mėnuo, metai, amžiaus tarpsniai, kokie įvykiai laukia, kaip jiems pasiruošti, priimti ir iš jų išėiti.

Tradicijai ir bendruomenės galiai sunykus, praradus natūralų būvį, struktūruoti laiką ir patį gyvenimą, pradėti, užbaigti ir visa tai išgyventi tapo individualia užduotimi. Iš kasdienybės dingus ritualams, prapuola ištisi prasmės pripildyti periodai, kurie anksčiau padėdavo žmogui pasiruošti pokyčiams – ir sezoniniams, ir asmeniniams. Visi įvykiai, kuriems turėtų būti ruošiamasi, į kuriuos turėtų būti keliaujama, nutinka tarsi staiga, „netikėtai“. (Net žiema kelininkus išstinka netikėtai, ką kalbėti apie mirtį.) Fragmentuotas gyvenimas, aiškios struktūros ir tęstinumo stygius veda į chaosą.

Net tada, kai pabaiga būtina, žmogiška jos vengti, nenorėti ir vilkinti, visai lankstytis, muistytis ir raitytis, kad tik kaip nors išlaikytum nemirtinumo iliuziją.

Veiksmingas kolektyvinis baigtinumo baimės priešnuodis – religija, teikianti amžinybės viltį ir pažadą. Žmonės miršta, bet būtis amžina, viskas baigtinai baigsis, bet tada prasidės amžinybė... Imsime Rytus ar Vakarus, amžinybės pažadas teikiamas per nesibaigiančią kartotą ar pomirtinę dievišką pilnatvę. Religinėms formoms prarandant patrauklumą, su baigtinumo baime kovojama asmeniškai, dažniausiai primityviai ir nesąmoningai.

„Jis mirė, bet aš to nejaučiu – jis mano širdyje“; „mes išsiskyrėme, bet likome draugais“; „Šiuo metu nebendraujame, bet kada nors dar būtina susitikime ir išsikalbėsime“... Visa tai gali būti tiesa, tačiau tai tik dalis tikrovės – būtent jos patraukloji pusė. Kita pusė tiesos – kažkas negrįžtamai baigta, nutrūkę, praeita.

Kas būna, jei neįsijaučiame, neišgyvename pabaigų? Viskas kaupiasi ir tęsiasi tarsi amžinai, dingsta atskaitos taškai. Gyvenimas, vykstantis be jokių ribų, tampa užsistovėjusia pelke, kur daug visokiausios gyvybės, bet trūksta ribų, judėjimo, atsinaujinimo.

Tai, kas baigėsi, bet nebuvo pastebėta ir pripažinta, tampa nesąmoninga patirtimi, kuri viduje kirba ir nerimsta, laukia ir reikalauja, kada bus įvardyta, apverta, išliūdėta, kitaip išreikšta, palaidota ir įtraukta į gyvenimą – taps istorija, kurią panorėję prisiminsime ir pasakodami šiek tiek atgaivinsime, dar sykį išgyvensime, bet tai nebeturės galios mus valdyti ir vesti. Tik tada emocinis praeities šleifas bus nuleistas ir pamintas, nebeplevens mums virš galvų kaip nelaimės nuojauta, bevardė grėsmė ar išankstinis įsitikinimas, kaip viskas bus.

Struktūra, kurią kuriame pradėdami ir baigdami, teikia saugumą ir energiją. Vienas iš būdų destabilizuoti padėtį – dirbtinai palaikyti jau atgyvenusias struktūras arba trukdyti jas perkurti.

Autoritarinės santvarkos, siekdamos palaužti žmogų, naudojami specialiuųjų tarnybų taikoma priemonė – nežinios ir neaiškumo palaikymas, kad žmogus nežinotų, nebūtų užtikrintas dėl to, kas buvo ir yra tikra, negalėtų numatyti pokyčių ir jiems nusiteikti. Panašiais metodais remdamos veikia autoritariški vadovai ar manipuliuojantys partneriai. Analogiškai elgiamės mes patys, kai nepripažįstame pabaigos ir neleidžiame irti tam, kas jau nebeveikia, atgyveno, apmirė.

Sąmoningumas išgyvenant pabaigas labai svarbu. Jo stokojant net tai, kas seniai baigėsi, gali turėti besivelkantį emocinį krūvį – tarsi iš niekur išskylantį liūdesį, tuštumą, beprasmybę, bejėgiškumą, baime, nerimą, įkyrias mintis ar psichosomatinius simptomus. Jie gali ir turi išnykti, jei tik bus drąsos ir ištvėmės baigti tai, kas vis tiek nebeveikia, nerti į chaosą, jį išgyventi ir leisti išryškėti naujai pradžiai.

PASVARSTYKIME...

Tvarkingo augimo nebūna

Ar matėte išskrendančias gerves? Aš mačiau. Sužavėta sekiau jų būriavimąsi. Iš pradžių tame judėjime nebuvo jokios tvarkos ar kryptingumo – viskas vyko chaotiškai. Joms plazdant į visas šalis, pamažu išryškėjo struktūra. Jos išsirikiaavo sparņu.

Pasirodė kitas būrys. Abu pulkai susimaišė ir pasklido į visas puses. Kilo dar daugiau chaoso, kuris vėl persiorganizavo į naują struktūrą. Susiformavo dar didesnis sparnas.

Chaosas yra būtinas ir neišvengiamas bet kokio augimo etapas. Iš chaoso – pirmaprados medžiagos – formuojama dinamiška, energiją ir gyvybingumą teikianti struktūra (Josephas Cambroy'us).

Iš tvarkos, simetrijos ir tobulo atitikimo negimsta nieko naujo.

Augimui ir naujumui būtina griūtis ir simetrijos sulaužymas. Harmonija ir atkartojimas neduoda naujumo.

Vertinkime chaosą – jame yra kūrybinis potencialas.

SUNKIAUSIA, KAI MUS APLEIDŽIA ŽODŽIAI

„... kasdien galvoju apie tai, kas įvyko. Aš išsiskyriau, pats tai pasiūliau... Dvidešimt metų gyvenome kartu. Galima sakyti, palikau šeimą, bet ne pats negaliu paaiškinti, kodėl. Iš tikro – kodėl?.. Mes gana gražiai sutarėme. Viskas tik ramiai, inteligentiškai, ypač prieš pabaigą. Anksčiau būdavo stipriau – bardavomės. Tada dar turėjome vilties: dar rūpėjome vienas kitam ir stengėmės susijungti, atrasti, kur aš ir ji vis dar esame MES...“

Kai nustojome bartis, kažkas lyg nutrūko. Dar mėginau kalbėtis, siūliau žmonai kreiptis į psichologą. Ji nenorėjo, sakė, kad jai viskas gerai; rašiau laiškus, siunčiau straipsnius.. „Vėl tu su savo reikalavimais“, – atmesdavo.

Dar vienas įtrūkimas, ir štai pabaiga – šalta, abejinga. Išėjau kaip stoviu. Gyvenu išsinuomotame bute ir kartais savęs klausiu: kam man to reikėjo? Juk galėjome toliau gyventi – kaip namų ūkio dalininkai, nieko daugiau. Aš taip nenoriu. Bet ir vėl – kažin ar nesuklydau?..“

„Išgirdusi, kad man vėžys, negalėjau patikėti: iš kur? Myliu gyvenimą, man sekasi: dirbu pagal profesiją, sveikai maitinuosi, sportuoju, ilsiuosi. Esu laiminga šeimoje, turiu artimų draugų... Pasijutau tikra nevykėle, nei iš šio, nei iš to visiškai ir beviltiškai pralaimėjusia. Viskas staiga sugriuvo. Planai, ambicijos, siekiai, svajonės virto vienu troškimu – kaip nors išgyventi.

Ir neviltimi, nes galimybių beveik nėra, o sunkiausia, kad neįstengiu suprasti – kodėl? Kaip? Už ką?..“

„Parašiau prašymą išeiti iš darbo, bet negaliu paaiškinti, kodėl... Tiek visko buvo ir nieko lyg nenutiko. Galėjau likti, man netgi sekėsi, bet nusprendžiau viską mesti ir išeiti į niekur. Nenučiuokiu, kas toliau, bet pasilikti irgi negalėjau...“

Situacijos visiškai skirtingos, bet jų bendras vardiklis – pabaiga ir ją lydinti sumaištis bei pasimetimas, kurį sunku apčiuopti, išreikšti, suprasti ir paaiškinti.

Sunkiausia, kai mus apleidžia žodžiai, kai patys nesuprantame savęs, o protas ir mechaniškos pastangos supaprastinti gyvenimą iki formalios priežasčių ir pasekmių sekos nebeteikia palengvėjimo ir aiškumo.

Išgyvendami savo vidinę tiesą, žmonės gali atrodyti visiškai nesuprantami ir kitiems, ir patys sau. Lyg nepakaltinami ar išprotėję. Viskas atrodo sunku, baisu ir beviltiška. Sunku pasitikėti ir auginti viltį, kad ieškantieji vis tiek ras.

Tereikia išgyventi, išbūti, dėlioti ir perdėlioti savo patirtį ieškant žodžių ir kitų išraiškos formų, stebint ir atpažįstant – kas gi čia yra ir kas turi išeiti?

Lyg bandytum nužiesti indą iš molio, kuris pats žino, koks jis turi būti, koks jis jau yra, nors vis dar tampa. Atsiduoda ir leidžiasi lipdomas galinges-

nių rankų... Tada paprasčiau – gali pasiduoti, pagauti kryptį ir pamažu suktilis jos link išsaugodamas gyvybingumą, smalsumą ir nuostabą: kas vyksta ir kas bus toliau? Lyg rinktum dėlionę tamsoje. Ir kažkas tyliai skambteli, kai pavyksta sujungti reikiamus kibukus.

POKYČIAI REIKALAUJA POKYČIŲ

Pokyčiai verčia mus keistis. Keisdamiesi turime iš naujo pažinti save. „Ten ir tada“ neužbaigti reikalai veikia mūsų „čia ir dabar“ – trukdo iš tikrųjų atsinaujinti ir būti kitaip. Kad geriau save pažintume, mums reikia grįžti į mus keistis vertusias situacijas ir bent vaizduotėje jas vėl patirti, tarsi išgyventi iš naujo, užbaigiant jas taip, kaip būtumėte norėję užbaigti „ten ir tada“ – kai tai vyko. Tokiu būdu iš tikrųjų pamatome, sąmoningai išgyvename ir įtvirtiname tai, ką jau gavome ir išmokome.

PATIRTIS – TAI, KAS ĮGYJAMA PO TO, KAI REIKĖJO

Jei įvykis sukėlė daug jausmų, kurių neišreiškėme, jis tampa nebaigta situacija – padėtimi, kuri traukia dėmesį, kelia įtampą, siurbia energiją ir trukdo naujai, kūrybiškai veikti. Tai kaip iki galo nenudirbtas darbas, kuriam tereikia paskutinių potėpių, kad galėtų būti pažymėtas kaip atliktas. Geštalto psichoterapijos pradininkas Fritzas Perlsas kalba apie nebaigtus geštaltus – situacijas, į kurias nebuvo tinkamo atsako, nors to labai reikėjo. Už jų dažnai glūdi neišreikšti, neįsąmoninti jausmai ir impulsai, nepatenkinti poreikiai. Viena iš geštaltinės terapijos užduočių – ieškoti neužbaigtų geštaltų ir juos užbaigti, tai yra duoti atsaką situacijoms, į kurias nebuvo atsakyta. Tuo užsiimti galima ir savarankiškai. Pabandykite atlikti toliau pateikiamą pratimą.

GREITOJI PAGALBA SAU

Ką norėtumėte užbaigti?

Ši praktinė užduotis galės būti kartojama visą knygos skaitymo laiką. Keliaudami per įvairių situacijų pabaigas, bet telkdami dėmesį į savo aktualijas, užvertę knygą turėtumėte pasijusti laisvesni, pilnesni ir artimesni patys sau.

Trumpam užsimerkite, giliai įkvėpkite ir dar giliau iškvėpkite. Atsipalaiduokite. Vaizduotėje leiskite iškilti situacijai, kai turėjote ką nors užbaigti: nutraukti santykius, išsiskirti, atsisakyti žalingo įpročio, išeiti iš darbo ar palaidoti. Kokia tai buvo situacija? Įsižiūrėkite, ką matote, prisiminkite, paimkite popieriaus lapą ir užrašykite savo istoriją:

– Kaip, kuo, kur ir kada ji prasidėjo?

– Kaip viskas vystėsi?

– Kuo ji baigėsi? Jei situacija dar nebaigta, sukurkite jai pabaigą – tokią, kokios norėtumėte, ir tą, kuri tikėtina.

- Atkreipkite dėmesį, kaip situacijai vystantis kito jūsų jausmai, kokie buvo kūno pojūčiai, ką galvojote, ar dalinotės savo išgyvenimais su aplinkiniais, ar ieškojote paramos?
- Kokius impulsus patyrėte? Ar buvo kas nors, ką norėjote padaryti, pasakyti, bet nepadarėte? Išreikškite tai dabar – rašydami savo istoriją.

Rašykite taip, kaip jums šiuo metu norisi. Tai gali būti pranešimas spaudai, pasaka, detektyvas ar fantastika, trumpas reportažas, netgi eilėraštis. Pasvarstykite, ką jums tai reiškia. Kokie elementai figūruoja jūsų istorijoje: kiek joje dėmesio skiriama faktams, kiek pojūčiams, jausmams, mintims, apmąstymams? Ar joje yra tiesioginės kalbos? Atkreipkite dėmesį, kas į jūsų papasakotą istoriją netilpo, liko neatspindėta? Galbūt tai jūsų pojūčiai, jausmai ar mintys, tiesioginiai kreipiniai ir teiginiai? Padarykite tai dabar.

Užduotis bus veiksminga, nepriklausomai nuo to, kokiame taške esate: išgyvenate išsiskyrimą, skyrybas ar kitą netekties situaciją, pati-

riate jūsų netenkinančius, žalingus santykius ar kitas būsenas, kurios reikalauja apsispręsti ir imtis veiksmų, o gal atsiskyrimo situacija jau įvykusi, bet prisiminimai apie ją vis grįžta. Nusikelkite į karštus savo gyvenimo taškus, juos patirkite ir padarykite nekenksmingus.

Tapkite savo gyvenimo taikdariu ir ramybės nešėju.

KAIP GALIME SAU PADĖTI?

Padėti sau galime priimdami ir išgyvendami viską, ką patiriame.

Vis grįždami, iškeldami ir apmąstydami savo patirtis, atrasdami naujus savo reakcijos būdus ir galimybes, dėliojame, kuriame ir perkuriame savo gyvenimo patirtį. Faktai nuo to nesikeičia, keičiasi tai, kaip jie mus paveikia, kas galų gale lieka mums jiems įvykus.

Tai, kas įvyko, priklauso ne vien nuo mūsų. Ne visi karštieji mūsų gyvenimo taškai formuojasi mums dalyvaujant ir pastebint. Tačiau mūsų reakcijos ir galutinė pabaiga yra mūsų pačių valioje. Mes esame laisvi ir atsakingi už tai, kaip viena ar kita istorija bus suprasta, kiek giliai ji bus išgyventa ir kokia bus iš jos nauda.

Mūsų istorijos priklauso mums. Kad ir kas būtų nutikę, kol dar esame, visos pabaigos gali būti tokios, kokių mums reikia.

Ar turite savo gyvenime istorijų, kurios jau įvyko, tačiau nebuvo išgyventos ir apmąstytos? Kokios jos? Kas trukdo jas užbaigti?

Kitoje knygos dalyje aptarsiu tipines gyvenimo situacijas, kurių pabaiga – ne tik išorinis veiksmas, bet ir vidinis procesas. Situacijos labai skirtingos. Perskyriau jas į dvi dalis. Pirmojoje kalbu apie jau įvykusias ir neatšaukiamas situacijas. Jas telieka priimti ir išgyventi. Antroje dalyje aptariu situacijas ir padėtis, kurios kelia didelę įtampą, reikalauja ir verkiant prašosi sąmoningumo, sprendimo ir pabaigos. Situacijų skirtis yra simbolinė, nes visos žmogiškos situacijos psichikoje gali būti vilkinamos ir nuneigiamos, patirtos tik fragmentiškai, neįtrauktos į bendrą gyvenimo visumą, ją iš naujo perdėliojant.

Nesvarbu, apie kokią situaciją skaitysite, jos aptarimas ir analizė gali būti naudingi jums atrandant savo gyvenimo *karštą tašką* – ne iki galo patirtą, išgyventą ir apmąstytą istoriją, kuri prašosi pabaigos.

KAI TENKA SKIRTIS

Šeimos skyrybos, nors daug kuo panašios į poros išsiskyrimą, yra aiškesnės, socialiai sankcionuotos. Jas išgyvendami žmonės gauna daug pavyzdžių ir modelių, kaip viskas rutuliojasi ir vystosi. Turint prototipų lengviau pačiam modeliuoti savo elgesį, atrandant, kas mums tinkama, o kas – ne.

Paradoksalu: kartais žmonės vengia kurti šeimą siekdami išvengti išsiskyrimo skausmo („Dar neapsisprendžiau, todėl nesituoku, bus lengviau išsiskirti“), tačiau daug dažniau įklimpstama būtent nutraukiant neįformintus santykius. Matyt, socialinė struktūra, viešumas ir kitų žmonių pavyzdžiai padeda aiškiau įsivaizduoti, kaip viskas turi būti, kas normalu, o kas ne, ir atitinkamai elgtis, sąmoningai susilaikant nuo pagundų nuolat taikytis, vis susieiti – dar kartą bristi į tą pačią upę, nors priežastys, dėl kurių išsiskirta, niekur nedingo ir iš esmės niekas nepasikeitė, pasitikėjimas nebuvo atgaivintas. „Tiesiog vėl kažkaip susiejome.“