

# turinys

pratarmė	7
skaitytojui	11
Kai aš esi tu	17
Santykis su kitu kitokiu	23
Nepasiruošę išgyvenimams	33
Pametę save ir nutolę	41
Atmetę kitą ir ignoruojantys	47
Paklaidintos žinutės	53
Apleisti jausmai	61
Gyvenimas užšaldytuose įspūdžiuose	67
Ar galiu būti skirtingas su tavimi?	73
Kompromisai nepadedą	81
Kovos būseną	87
Spaudžiant nusitrina skirtumai	97

Galios grumtynės	103
Pykčio prisijaukinimas	111
Kas mane padarys laimingą?	119
Atskirumas gąsdina	127
Skirtybėmis baigiame ar nuo jų pradėdame?	135
Nuramink mane	143
Pamatyk mane	149
Apčiuopiant savo ribas	157
Mokymasis save atskirti nuo kito	163
Skirtumai yra susitikimo vieta	171
Susitiko dvi tiesos	179
Sutinkam, kad nesutinkam	187
Iš duobės kiekvienas lipa savo kojomis	195
Jungties laikinumas	203
Siekiant dviejų laisvių	209
Kur išmokti pagarbiai nesutarti	215
Kaip skirtumai tampa priešybėmis	221
Skirtumai, kurie išskiria	231
Vienam geriau nei kartu	239
Savipagalbos žingsniai aptikus skirtybes	247
Gyventi netobulai	259
Pabaiga arba pradžia	263
paaiškinimai	267

pratarinë

Rašydama šią knygą svyravau tarp dviejų kraštutinumų: rašytojo Rainerio Maria Rilke'ės nurodymo, kad, jeigu gali nerašyti, tai nerašyk, ir meno istoriko Alfonso Andrieuškevičiaus pamąstymų dienoraštyje, jog tekstą verta skelbti, jei rasi bent du skaitytojus. Kai pritardavau Rilke'ės kategoriškumui ir delsdavau užrašyti įspūdžius bei mintis iš psichoterapijos darbo patirties, imdavu kirbėti neužbaigto projekto graužatis, pradėta ir nebaigta knyga. Tada sau sakydavau, kad Rilke'ė gyveno seniai, dabar visi rašom į beribį internetą. Aš irgi ėmiau rašyti. Aptikdavau save užsidariusią psichoterapijos klientų išgyvenimuose, pastebėdavau, kad noriu sudėlioti savo patirtį kaip dėlionę ir ją papasakoti. Anonimiški išgyvenimai ir patirtys be jų autorių vardų (nes negaliu atskleisti žmonių paslapčių) yra tikri ir nuosirdūs. Mano prisiminimai apie juos blėsta, o refleksijos ryškėja.

R. M. Rilke'ę prisiminiau neatsitiktinai. Studijų metais perskaičiusi rašytojo „Laiškus jaunajam poetui“ likau paveikta jo sampratos apie santykį. Kol pats nesi žmogus ir asmuo visu savyimi, negali sukurti visaverčio ryšio su kitu. Kiekvienas šios knygos skyrius yra persmelktas šios idėjos. Dalytis tuo, kas atrodo tą dieną vertinga, reflektuoti tapo nuolatine praktika per visus šešerius metus, kuriuos skyriau knygai. Patikėjau, kad vieno žmogaus mintis gali duoti impulsą kitam, kad mes vieni kitus paliečiam net nelytėdami, o dalydamiesi apie save. Rašyti nustodavau pavasarį ir vasarą, o paniurus orams vėl sėsdavau prie kompiuterio. Visai negalėjau rašyti pirmaisiais pandemijos mėnesiais ir netekusi artimųjų. Sukrėtimas ir pastangos susiorientuoti pasikeitusiame

gyvenime atimdavo jėgas. Supratau, kad negaliu spausti savęs užbaigti knygą, nors tikrai nemėgstu nebaigtų projektų būsenos.

Rašydama knygą prisimenu savo mokytojus – geštalinius psichoterapeutus Robertą Resnicką (jis pats mokėsi iš Friedricho Perlso) ir Ritą Resnick. Manau, be susitikimų su jais nebūtų tiek įkvėpimo rūpintis, kad jų puoselėtos idėjos apie buvimą poroje ir psichoterapinis požiūris tęstųsi.

Dabar gyvenu laikotarpį, kai nebegaliu atidėlioti knygos baigimo. Kažkas atsitiko vertybių plotmėje. Ir tikrai ne man vienai. Skaitant ir matant žiaurumus per žinias, viduje užsikuria gyvybingumo išsaugojimo, gerumo, pagalbos puoselėjimo pasirinkimai. Nebeįmanoma tylėti apie žmogaus laisvę, pasirinkimą būti savimi.

Žinau, kad rašau apie sudėtingą dalyką ir nebandysiu jo supaprastinti. Gyvenime kartais tenka užtelėti ir šiek tiek *pasudėtingėti*, kad galėtum pereiti nesusipratimų ruožą. Skirtumų suderinimo įgūdžiai nėra tai, ką turime natūraliai nuo mažens. Poros ryšyje gausu aporijų – sunkiai išsprendžiamų problemų dėl santykio prieštaravimo. Būti su kitu ir būti savimi. Rūpintis kitu ir neatimti autonomijos. Gyventi savo gyvenimą ir priimti kitonišką kito gyvenimą. Manau, ši mintis vienu ar kitu kampu atsikartoja siekiuose išlikti savimi ir rasti ryšį su kitu. Skirtingumo išgyvenimo tema kupina paradoksų, negalioja standartiniai atsakymai – jie yra asmeniškai, subjektyvūs ir situatyvūs. Skirtingais gyvenimo tarpsniais atsakymai į juos gali nesutapti. Ir net jei paleidusi šį tekstą nebegalėsiu pasiekti tų suvokimų, nes žodžius skaitytojas supras savaip, priims arba atmes, įsigilins arba prabėgs pasilikdamas savo vertinimus, tikiu, kad bent kelios dešimtys žmonių atpažins savo išgyvenimus ir nenustos gyventi klausimus, kol atsakymai ateis savaime.

Ačiū tiems, kurie mane palaikė rašant šią knygą.



skaitytojui

Mintis apie knygos rašymą aplankydavo jau seniai. Nežinojau, kokia tai patirtis, ir neįsivaizdavau, ką ji gali atskleisti. Rašymas – tai proga sugauti, išsakyti mintį, įspūdį, nuomonę, kitaip ji nuplauktų prabėgančios dienos idėjų, asociacijų ir svarstymų sraute. Negaila – tegu plaukia. Tačiau kai kurie pastebėjimai vis dėlto reikšmingesni, jie atsikartoja ir susikaupia į tekstą.

Prieš kelerius metus, šaltą vasarį, po disertacijos gynimo ceremonijos žiūrėdama į sumerktas gėles pajutau besismelkiantį absurdą. Mokslinė analizė, metodologinis tikslumas, net suformuluotos išvados taip ir liks dūlėti universiteto bibliotekoje ar internete nepasiekę žmonių. Norėjau, kad mano žinios būtų reikalingos. Man atrodė, kad psichologijos žinios negali laukti, kol jas suras kitas tyrėjas ir pacituos. Citavimas yra mokslininko rezultatas. Mano mokslinės ambicijos blėso su kiekviena disertacijos baigimo diena. Tačiau idėja išsakyti, ką suprantu apie santykius, augo ir plėtojosi keliomis formomis, savo mintimis dalijausi kviestinėse tinklalaidėse, radijo laidose.

Rašyti opia skirtumų tema paskatino pabundantis žmonių interesas – „o, įdomu, labai reikalinga tema“. Pasakodavau, kad tyrinėju, kaip poros išgyvena skirtingumą. Susidomėjimą jausdavau, o pokalbis nutrūkdavo, nes per daug atvira, per daug nuoga, lyg ir nepatogu atsiskleisti. Pamenu, kai kuriems esu siuntusi savo juodraščius, nes reikėjo žinių jau dabar, mat kažkas užsidegė santykiuose.

Visi gali atpažinti tas akimirkas, kai išryškėjusios skirtybės



daugiau ar mažiau suglumina, vieni susidomi, kas gi partnerio galvoje ir širdyje, kiti pajunta grėsmę.

Ne kiekvienas nori konsultuotis su psichologais, nes atrodo, kad juos įsileidžia į savo lovą. Man atrodo, kad įsileidžia dar arčiau – į sielą, į širdį, į slapčiausius išgyvenimus. Šiais laikais įsileisti į lovą paprasčiau, nei būti tikrai intymiam savo jausmais, norais ir svajonėmis. Knyga suteikia progą pabūti su savimi. Ji skirta padėti gilintis ir suprasti save per santykį. Įsitaisykite patogiai ir paskaitykite. Skaityti galima susiradus aktualią temą turinyje arba tiesiog atsitiktinai atsivertus bet kuri puslapį. Šios knygos skaitytoją įsivaizduoju skubantį, sunerimusį dėl savo gyvenimo pilnatvės, ieškančią ir kritiškai mąstantį.

Skirtumų reguliavimas poroje – tai partnerių lūkesčių derinimas, suteikiant laisvę vienas kitam būti savimi ir nuolat keistis. Tvirtai sakau – tai išmokstama.

Raginu save: greičiau pabaik knygą. Kai kam užteks paskaitinėti – ir susivoks. Ir pati su savimi kalbuosi: naivu, knyga yra tik kelrodis vidinėje kelionėje, nežinau, ar kiekvienas skaitytojas taps keliautoju.

Naiviai, bet dar tikiu, kad kai mūsų visuomenėje pamatyti skirtumus, diskutuoti pagarbiai bus nauja norma, mada, siektinas emocinis išmanymas, artimuose santykiuose būsime jautresni, lankstesni ir atsparesni patekę į krizę.

Praėjusiame amžiuje rašytojas Ambrose'as Biercé'as šmaikščiai pasakė, kad „meilė yra laikina beprotystė, pagydoma vedybų“. Ar beprotystė, ar algoritmas, ar atsitiktinumas, ar lemtis – niekas nežino, kaip ta pradžia atsitinka. Knygoje gvildenu klausimą, kaip tęsiasi ar kaip nutrūksta ryšys. Žmonės per šimtą ir daugiau metų nemažai nuveikė, kad kurdami ilgalaikius įpareigojančius santykius jaustųsi ne formaliai, o laisvai ir nuoširdžiai.

Išminties sukaupta patirtyje, tik tam pritrūksta žodžių, sąvokų, kurios leistų atpažinti dėsnius, kaip užstringame, ką pametame.

Nežinau, ar skaitant knygą tai įmanoma pasiekti, bet bandau. Rašau, kad skirtybės ne gąsdintų, o padėtų suprasti ir tobulėti.

Įsipilu kavos, atsiverčiu kalendorių. Prieš mane vardai žmonių, kurių niekas nesužinos. Už kiekvieno įrašo langelyje yra likimai, išgyvenimai, svarstymai, sprendimai. Nuoširdžiai linkiu kiekvienam surasti save ir ateiti į santykį iš naujo – sąmoningiau.

*Kodėl rašau knygą?*

Kad jis, vis dar galvojantis, jog pridarė daug klaidų savo santykiuose, pradėtų atskirti, kur jo klaidos, o kur jos priekaištai ir kritika.

Kad ji nestabdytų savo polėkių ir kūrybiškumo, kai pamato susikrimtusį jo veidą.

Kad jis patikėtų, jog jo pasaulis irgi įdomus, net jei santūriau reiškia jausmus.

Kad ji galėtų dėvėti jai patinkančius drabužius ir nesijaudinti, ar atitinka vyro pamėgtą įvaizdį.

Kad jis jaustų mažiau diskomforto, kai studijuodama psichologiją ji nuolat diagnozuoja jį ir jų santykius.

Kad ji galėtų tikėtis jo pagalbos ir nesijaustų kalta, kai jai prireikia laiko pasiruošti egzaminui.

Kad jie abu galėtų toliau kurti net tada, kai keičiasi jų santykis ir tenka daugiau diskutuoti, derėtis, net nusivilti.

Kad visi, kurie jaučiasi išduoti, pagautų naują bangą – gyvenimas nesibaigia, nes savas gyvenimas niekada negali būti sužlugdytas kito žmogaus.

Kad jis galėtų nespaudžiamas rasti naują kelią į santykį.

Kad ji atpažintų pačios prisiimtą gelbėtojos iš priklausomybių vaidmenį, kuri velka palikusi savo poreikius ir gyvenimo džiaugsmą.

Kad tiems, kam santykiuose nuobodu, pramoktų atpažinti įtampą kaip natūralų skirtybių susidūrimo karštį.

Kad tie, kurie galvoja, jog per audringai ir ūmiai reaguoja į kitą, pasidomėtų savimi.

Kad tie, kurie atsidūrė duobėje ir iš jos neišlipa kelerius metus, susidomėtų, ką gali patys, ir nebelauktų iš kito.

Kad jis galėtų vėl grįžti prie savo pomėgio ir nesijaustų kaltas, neva taip nuskriaudžia šeimą.

Kad ji mokytųsi kalbėti norų, o ne priekaištų kalba.

Kad jis pamatytų, kaip jo trūksta, ir grįžtų į santykį.

Kad jie neprarastų ryšio, kaip pametė save, ir į krizę pažiūrėtų kaip į galimybę.

Jeigu kas nors paskelbtų baimių konkursą, kaip pačią gražiausią baimę išrinkčiau šią – „aš bijau tave prarasti“. Šio suvokimo ir emocijos vedami imame ieškoti atsakymų į klausimus, į kuriuos niekas nemokė atsakinėti. Skirtingumo išgyvenimas yra mokykla, kurioje ir mokytojas, ir mokinys esi pats, o vadovėliai – ne kas kita kaip asmeniška patirtis su konkrečiu žmogumi. Pasitaiko ir išmokyti, ir praleisti pamokų. Prisikaupia gal skubių, gal išlauktų išvadų. Čia nėra pažymių, net vertybių orientyrai išblėse, lieka

*Aš,*

*Tu*

*ir*

*Kalbamės.*



Kai aš esi tu



Pašte teko laukti eilėje, bet man neprailgo. Paštininkė kruopščiai svėrė du maišelius, vardijo gramus ir jų turinį: dešra, sūris, kiek sveria taip sudėjus, o kiek sveria taip. Senyva moteris rūpestingai svarstė, kaip paskirstyti maistą po siuntas, kiek šveplavo, nes trūko dantų. Susidomėjau, kur siunčia maistą. Pasirodo, į Angliją dukrai. Nors ši pyksta gavusi, bet mama negali nesiųsti. Taip ji siunčia savo meilę vaikams, toli gyvenantiems savo gyvenimą.

Psichoterapijos sesijoje klientas vis pertraukia savo partnerę, kuri pasakoja istoriją apie save: kaip sužinojo ir kaip gyvena sirgdama reta liga. Bandau klausyti abiejų iš karto, bet nepavyksta. Susidomiu, kas jame vyksta, kad jis vis išiveržia į jos pasakojimą. Jam žiauriai neramu, baisu. Tačiau baimę ir nerimą jis prašoka, taip kaip mes visi išmokome prisitaikyti, ir puola veikti. Baimė ir skubėjimas labai susiję. Skubėjimas išlaiko baimę nepažintą, nesutiktą, neištyrinėtą, ir ji ten tūno. Artėjimas prie baimės sukuria įtampą, kurią išveikdami skubame. Visais atvejais mes įsitempiame. Įtampa, kad kas neatsitiktų ar kad kur nepavėluotum. Jis imasi pirmojo varianto – kad ko neatsitiktų – ir atkakliai ragina ją valgyti visai kitą maistą, nei ji įpratusi. Tai jis darė ir darys spausdamas, apžaisdamas, įtikindamas. O jai jau gana. Su savo baime jis kovoja per ją.

Taip kaip tiems giminiečiams gana rūkytų dešrų iš giminės.  
Gana.

Paprastai suklūstu, kai pokalbio metu vienas iš partnerių pradeda kartoti tą pačią frazę. Dabar ausyse skamba jos žodžiai jam, kad jo planas netiko, netinka ir netiks, nieko iš jo nebus. Mes sukam ratus, kaip būtų galima pasižiūrėti, kas jo pasiūlyme racionalaus, kas padėtų jiems susigaudyti apie jų šeimos finansus, kaip būtų gerai turėti suskaičiuotas pastovias ir kintamas išlaidas. Jai planavimas netinka. Iki šiol buvo blogai ir nieko iš to nebus. Jai baisu, kai nežino, kaip ir kiek išleidžia pinigų, mato sunerimusį ir jį. „Nieko nebus“ skamba kaip priedainis, kuris įstringa ir kurį ji vis kartoja. Abu sėdi įsitempę, jis intuityviai ima ją raminti. Atsakymas – nieko nebus. Jis išraudęs, susikaupęs prie dar vieno argumento, kaip tiksliau pasakyti, kad išgirstų, – nieko nebus. Matau, kaip jis nenusėdi vietoje, pradeda muistytis, dairosi į mane. Aš susidomiu jos būseną. Jai reikia užsitverti siena „nieko nebus“. Ji netiki jo pastangomis. Ji įsitempusi, neišleidžia jokios kitos nuomonės, net ir mano. Kiti žmonės iš jos patirties išnyksta, yra tik ji, mėginanti susitvarkyti su stresu dėl finansų. **Įtampa uždaro nuo bet kokio kontakto, ir partnerio nuomonė neberekalinga. Lieka tik aš. Tu esi tik tiek, kiek neprieštarauji mano nuomonei.**

Po pietų susitinku su kita pora, kurioje vienas kitą prižiūri kaip patį save.

– Aš džiaugiuosi, – sako ji. Nuskamba pedagogiškai ir formaliai.

– O kuo džiaugiesi? – paklausiu tikslindamasi. Matau jos suspaustas lūpas, pastebiu įsakmų žvilgsnį, lyg prižiūrėtų mažą vaiką.

– Kad jis kalba apie savo jausmus.

Žodžiai lyg ir gerai nuteikiantys, o išraiška verčia mane suabejoti, kiek džiaugsmingas tas džiaugsmas. Toliau kalbėdamiesi išgvildename, kad ji džiaugiasi, jog jis keičiasi, nes vienas iš jos tikslų – kad jis pasikeistų... Na, suprantu, kad iš psichoterapijos tikimasi pokyčių. Priežiūra, ar partneris jau keičiasi, ar dar ne, įtempia juos abu. Jai – kad viskas vyktų pagal ją, jam gyventi pagal ją jau gana. **Sąlyga „tu pasikeisk, ir tada mudviejų ryšys pagerės“** uždaro tame pačiame rate. Tu mano tęsinys, džiaugiuosi, kai taip elgiesi.

Paskutinė konsultacija šiandien. Pradedu prisiminti esminius dalykus sutikdama juos koridoriuje. Vakarinė saulė sušildo ir atpalaiduoja, tuoj bus šiltasis pavasaris, kur nukeliausim per šią valandą.

„Tuos kelerius metus jaučiausi, lyg neturėčiau vietos, – pasakoja savo tolsmo istoriją vyras. – Apėmė depresija, nesupratau, kas mane taip išerzina.“ Depresija tęsėsi, kildavo klausimų. Svarstė, gal santykio iš viso nereikia. Gal besiplečianti tuštuma yra gyvenimo laikotarpis? Gal jo uždaras būdas ir lėtumas nedera gausioje, triukšmingoje šeimoje? Jį patraukdavo niūrios teorijos apie gyvenimą, jas prisitaikydavo sau. Susirinkdavo skausmo ir nusivylimo kupinus tekstus, tampydavosi juos su savimi apmąstydamas, įžiūrėdamas juodulius, trūkumus. Jis pamini, kad šeimos projektuose dalyvaudavo kaip aidas, kaip tas, kuris atliepia, o ne sukuria savo garsą. Klausiu, kokį jausmą viduje atgamina pasakojimas. Atsako, kad liūdesį. Liūdesys dėl ištuštėjusio savęs.

Bandė užpildyti tuštumą: reguliariai susitikdavo su draugais, į ausines susigrąžino mėgstamą muziką, pabūdavo vie-



nas, neįsitraukdamas į šeimos ir net giminės sambūrius, skaitė, žiūrėjo filmus... Ir visa tai rinkdamasis viduje jaučia kalnę, kad tolsta. Man smalsu, nuo ko jis tolsta. Nuo bendrumo, nuo jos inicijuotos veiklos ir kartu tolsta nuo jos kaip žmogaus. Liūdesys stiprėja, sudrėksta akys. Neskubu. Sėdime tyloje. Man norisi patvirtinti liūdesį. „Matyt, yra ką išliūdėti“ – sakau ir nieko nelaukiu. Tada, kai jis būna su sau gerai pažįstamu liūdesiu, jo neperdaro, nenubloškia, nenureikšmina, jėgos sugrįžta, kūne yra emocija, bet ji neužgožia ir neišgąsdina. Tampa jaukiai liūdna. Savas liūdesys suprantamesnis ir lengviau atlaikomas nei tuštuma. Valandos pabaigoje pasitikrinu, kaip kiekvienas jaučiasi. Ji sako ramiai: „Jaučiuosi atskira.“ Jis liūdnai, bet garsiau teigia: „Jaučiuosi savimi.“ Aš jaučiuosi išpildžiusi misiją išbūti prie to, kas ir taip yra. Kiekvienas grįžo pas save, galiu džiaugtis savo diena, kažkas pavyko.