

Kas aš ir k? darau žmon?ms?

Aš esu Rasa Andrikienė. Žmones konsultuoju 10 metų. Burtų lazdelės neturiu. Žmonių nemokau. Patarimų nedaliju. Pagrindinis mano „įrankis“ – geštalto psichoterapija. Žodis *geštalt* vokiškai „dalykas, įvykis“, o šios psichoterapijos esmė yra užbaigti neužbaigtus geštaltus. Žmonių kalba tai reiškia, kad imame įvykius, kurie nutiko kadaise, banalu, bet dažniausiai vaikystėje, tačiau vis dar neduoda ramybės ir veikia gyvenimą dabar. Jų nereikia pamiršti, juos reikia prisiminti, išnagrinėti, atleisti ir paleisti. Anksčiau ar vėliau visi „užkonservuoti“ trauminiai įvykiai ima rūgti ir „šaudyti dangteliai“. Dažniausiai tada žmonės ir ateina.

Dirbdama su klientais sunkiai atsiriboju ir, jei nuoširdžiai, abejoju, ar to reikia. Ne, ne nuo savo gyvenimo, bet nuo savęs kaip žmogaus. Man nepavyksta, o ir nenoriu būti šalta profesionalė, kur tik: „Jūs, gerbiamas tamsta“. Dažniausiai po kurio laiko su klientais pradėdame „tujintis“. Pasidalijame vieni su kitais rekomendacijomis apie knygas, filmus, atostogas ir panašiomis aktualijomis. Nevengiu asmeninių pasakojimų, tad konfidencialumas galioja abiem pusėms, kaip aš sakau. Nepasakoju, taip, kad būtų galima atpažinti, apie jus, o jūs apie mane. Kartais nuo to nukenčiu. Ypač jei lankosi kelios draugės ir jų draugių draugės, tada dar rekomenduoja pusseserei, o ta draugės vyrui ir, žiūrėk, praktiškai į giminės susitikimą galime visi važiuoti. Perdedu, žinoma, bet panašiai yra buvę.

Labai svarbu pasakyti, kad nesu abstinėntė. Po dešimties metų pertraukos vėl pradėjau rūkyti, po pusmečio vėl mečiau. Antrą kartą mesti buvo nepalyginamai sunkiau. Mano yda, pagal L. Stonkutės sistemą, – savižudybė. Tai reiškia, kad esu linkusi į veiksmus, kurie žudo. Lėčiau ar greičiau. Savo demonus pažįstu. Stengiuosi su jais susidraugauti. Mokausi. Dar žiemą būčiau sakiusi, kad sekasi, bet pačioje pavasario pradžioje manyje atbudo autoimuninė liga, kurią nė nežinojau turinti. Alopecija. Liga, kurios net pavadinimo nebuvau girdėjusi. Per dvi savaites nuslinko visi kūno plaukai. Nuplikau. Iš pradžių ištiko šokas. Plaukai slinko ne dienomis, o valandomis. Ne sruogomis, o kuokštais. Į dušą bijojau eiti, nes kaskart išmesdavau pilnas saujas plaukų. Iš niekur nieko. Sakyčiau, užterštas organizmas, bet jau pusmetį maitinausi taip sveikai, kaip gyvenime nebuvau maitinūsis. -Gėriaus vitaminus odai

ir plaukams. Ir še tau. Greitai išsiaiškinau, kas čia per velniava, buvo paskirtas gydymas. Geroji žinia, kuo vyresnis žmogus suserگا šia liga, tuo daugiau šansų, kad liga vėl užmigs ir plaukai ataugs. Blogoji, kad niekas nežino, nuo ko ji pabunda ir kada užmiega. Viena profesorė *už brangiai* patarė daugiau būti gryname ore ir giliai kvėpuoti. Žinote, jei tą vakarą pas mane nebūtų viešėjusios draugės, tai veikiausiai būčiau užsiklykusi. Pailustruosiu – įsivaizduokite, sėdžiu per savaitę netekusi 80 procentų savo vešlių, ilgų plaukų ir apie 21.30 val. gaunu elektroninį laišką iš odos klinikos: džiaugiamės, jūsų kraujo tyrimai geri, patartina daugiau būti gryname ore ir giliai kvėpuoti. Ką??? Gal tai juokai? Man gal apsigyventi miške? Ačiū Dievui, kad buvo draugės. Ačiū Dievui, kad leidau joms atvažiuoti. Nes norėjau nepriimti, nesileisti guodžiama. Norėjau kaip visada įlįsti į savo urvą, užsidaryti nuo pasaulio, nes juk aš pati viena stipri išbūti. Kai man sunku, kai mane kas įskaudina, esu linkusi pasislėpti. Užsidaryti. Įlįsti į savo urvą. Išsilaižyti žaizdas vienumoje. Kai pirmo kurso pirmoje sesijoje patį pirmą gavau šešetą, užsidariau kambaryje ir miegojau išgėrusi mamos raminaujų. Draugės bent keletą kartų yra užsiminusios, kad norėtų man padėti, kai sunku, bet negali. Aš neleidžiu. Mokausi elgtis kitaip. Tądien supratau, kad be peruko nebegaliu išeiti iš namų. Kai tai suvokiau, raudojau. Tai buvo taip netikėta. Dar prieš savaitę nė minties, nė menkiausio ženklo apie tokią negandą nebuvo, o dabar važiuosiu pirkti peruko. Paskambinau draugei, galvoju, nukreipsiu mintis nuo savęs, paklausinėsiu, kaip jai sekasi. Bet pratrūkau. Lyg koks pūlinys sprogo mano ašarų užtvanka. Ir labai džiaugiuosi ryžtingu draugės sprendimu – atvažiuoju. Kiek šampano atsivežti? Taip taip, bandymas užpilti skausmą – pasakyčiau savo klientei (kaip psichoterapeutė). Bet kaip tada džiaugiuosi draugėmis. Kiek prisijuokėm. Prisižvengėm. Ir paverkėme. Tada pajutau tikrąją draugystės galią. Tada atsirado jėgų ir noro nebesislėpti. Pradėjau savo situaciją viešinti socialiniuose tinkluose. Ir paaiškėjo, kad tokių kaip aš yra daugiau. Daug daugiau. Tai nėra tokia jau reta liga. Tik daugelis moterų slepiasi. Sulaukiau labai daug palaikymo net iš visai nepažįstamų žmonių. Viena draugė padovanojo ilgalaikius akių pravedimus, kita – antakius, nes tie irgi iškrito beveik visi. Blakstienų dar yra, bet gerokai mažiau. O kiek gavau padėkų už drąsą ir įkvėpimą nebesislėpti iš alopecija sergančių moterų. Viena rašė, tik po dešimties metų pasiryžusi išeiti į gatvę be peruko, kita – po dvejų, penkerių ar net penkiolikos.

Vis galvoju, kodėl ta liga prabudo. Juk gerai gyvenu. Ir tada draugė papasakojo man

mano gyvenimą. Vyras jau treji metai dirba užsienyje. Anksčiau grįždavo kartą per mėnesį, karantino metu namuose buvo du mėnesius per metus. Turime tris vaikus, du iš jų paaugliai, imituojuantys nuotolinį mokymą. Mažoji nuolat prašosi į darželį, kad galėtų susitikti su draugėmis, bet tik ne miegoti pietų miego. Būtų tekę važinėti pirmyn atgal, todėl atsisakiau. Pati konsultuoju žmones ir kontaktiniu būdu, ir internetu. Klientų daugėja ir aš tuo džiaugiuosi. Bet kai per savaitę ėmė ateiti daugiau kaip trisdešimt klientų, pastebėjau, kad aš ne tik valgau, bet, matyt, jau ir miegu skubėdama. Tik nesijaučiu pavargusi. Nepaprastai mėgstu savo darbą. Beveik negaminu valgio, nes paruošia anyta, gyvenanti visai šalia. Džiaugiuosi ir esu dėkinga, kad ji padeda. Bet anyta yra anyta. Suprantu, kad jai turbūt esu blogiausias marčios variantas. Ar tai mane skaudina? Be abejo. Aš, kaip ir visi žmonės, noriu būti gera. Antra vertus, pati renkuosi, kaip elgtis. Ir jei tik yra galimybė, mielai negaminsiu valgio, netvarkysiu namų, nelyginsiu ir neravėsiu. Žmogui, užaugusiam Sovietų Sąjungoje, sunku suvokti, kad vietoj „reikia“, aš, kai tik galiu, renkuosi tai, ko noriu. Be abejo, noriu patikti. Geriausia, visiems. Bet ar tai realu? Todėl renkuosi ne kažkieno standartus, o save. Bent jau maniau taip besielgianti. Pasirodo, vis dėlto dar kažką praleidau. Užsisukau nore būti tobula. Regis, pakliuvau į spąstus, kai žinai, kaip reikia elgtis, bet taip nepavyksta, tada nejučiomis, po truputėlį pradedi save plakti. Kaltė įsėlina vidun ir tyliai graužia. Labai taikliai kadaise pasakė Džordana Butkutė: „Aš ne doleris, kad visiems patikčiau.“ Bet, Jėzus Marija, kaip sunku nuoširdžiai tuo tikėti ir pagal tai gyventi.

Va taip ir gyvenau paskutinius porą mėnesių iki alopecijos drakono pabudimo. Matyt, per daug veiklos. Per daug bėgimo. Per daug nusijautrinimo ir nebepaisymo, kaip iš tiesų jaučiuosi.

Nusijautrinimas. Kaip vidin? gynybos forma. Kai žmogus girdi, mato, jau?ia sunkius dalykus, bet stengiasi nekreipti ? tai d?mesio. Apsimeta, kad nieko ne?vyko. Nors ?vyko. Neleidžia sau išgyventi tikr?j? jausm?. Ai, nieko ?ia tokio. Ir atsisako savo poreiki?, kad nesukelt? nepatogum? kitiems. Pavyzdžiui: noriu pails?ti, bet reikia pažaisti su vaikais, pagaminti valgyti, atlikti dar kok? darb?. Nor?t? paprieštarauti, bet nenori susipykti. Labai dažnai žmogus n? nesuvokia savo tikrojo poreikio. Gyvena autopilotu.

Turiu ir dar vieną teoriją apie ligos prabudimą. Prieš keletą mėnesių mama išsiaiškino, kokiomis sąlygomis galėtų atvažiuoti į Lietuvą. Ji – ne Lietuvos pilietė, todėl atvažiuoti gali tik dėl rimtos priežasties. Tarkim, sutuoktinio, tėvų arba vaikų ligos arba mirties. Kadangi jos sutuoktinis ir sūnus šalia jos užsienyje, o tėvų seniai nėra, lieku tik aš. Mirti nesiruošiu, tad vis sukau galvą, kokią čia ligą rasti savyje. Neradau.

Ir štai po kokių dviejų savaitių išlindo alopecija. Dar po dviejų savaitių buvau visiškai plika -galva. Nusifotografavus be makiažo, žinote, jau niekas nesuabejos situacijos rimtumu. Sunku patikėti, kad mano kūnas taip tiesiog įvykdė mano norą. Rado ligą. Realiai iš visų auto-imuninių ligų pačią geriausią. Nes tik nuslenka plaukai. Daugiau niekas nesidaro. Šią ligą priimu kaip pamoką, kurioje radau daug dovanų. Vyras grįžo gyventi ir dirbti į Lietuvą, mama grįžo aplankyti, įvertinau savo laiką ir peržvelgiau savo vidinius procesus iš naujo. Ši knyga taip pat buvo patvirtinta tik prasidėjus ligai. Pagaliau išdrįsau pradėti filmuoti ir aktyviai dirbti socialiniuose tinkluose. Iš tiesų pradėjau kalbėti, kas man svarbu. Ir išsiskiriu iš minios. Kaip vienas žmogus pasakė, yra daugybė psichoterapeučių, bet tik viena plika galva. Dabar tu įsimenanti, o ne dar viena blondinė. Kad ir kaip būtų banalu, žmonės pirmiausia pastebi, o paskui jau išgirsta.

Vis dar mokausi gyventi harmoningai. Neskaudindama nei savęs, nei šalia esančiųjų. Kodėl tai pasakoju? Nes labai nemėgstu dviveidiškumo. Kai žmogus, atseit mokytojas, pasakoja, kaip turi būti, kaip elgtis kitiems, o pats, uždaręs namų duris, elgiasi priešingai. Esu mačiusi ir, deja, tebematau viešojoje erdvėje lektorių ir kitokių „nušvitusiųjų“, kurie elgiasi būtent taip. Šioje knygoje daug kalbu apie alkoholizmą, tad galite susidaryti nuomonę, kad pati tuo klausimu esu šventoji. Nesu. Taip pat beveik nuolat noriu numesti dar 5 kg ir dažnai neturiu, ką apsirengti. Jau senokai suvokiau, kad galiu parodyti, papasakoti apie save viską, bet ką, ir jei tai bus man gražinta, „drėbta veidan“, niekada nesužeis, nes taip – tada buvau tokia, elgiausi taip. Tai buvo tiesa. Bet dabar gal nebėra.

Toli gražu nesu ir tobula mama. Daug kalčių nešiosi. Daug jau atsikračiau. Nuolat susiduriu su begaliniu vaikų sėdėjimu prie kompiuterių ir sutartų pareigų nevykdymu. Santuoka man yra darbas. Dirbu joje jau keturiolika metų. Nežinau, tai daug ar mažai. Geriausia, ką galiu pasakyti apie savo vyrą, kad su juo jaučiuosi taip pat gerai kaip viena. Ar tai gerai, ar blogai – nežinau. Sykiu jaučiuosi turinti užnugarį ir esu laiminga.

Šioje knygoje nenoriu pamokslauti. Noriu papasakoti, kaip būna. Ką psichoterapijos padedamiems žmonėms pavyksta atrasti ir pakeisti. Susikurti laimingesnį gyvenimą. Bet labai svarbu, kad žmonės manęs nesudievintų. O suprastų – nei aš, nei joks kitas mokytojas ar guru nėra šventas. Visi esame tik žmonės. Visi turime ydų ir silpnybių. Batsiuovys be batų, paklausite? Ne. Su batais. Bet jie ne stebuklingesni už jūsų. Jie tokie pat kaip visų. Buitis, ligos, netikėtumai. Mano pranašumas gal tik tas, kad turiu

daugiau teorijos žinių, esu praėjusi 250 asmeninės ir 200 grupinės psichoterapijos seansų, todėl greičiau „pagaunu“, kas su manimi vyksta, ir galiu greičiau rasti išeitį iš padėties. Bet čia ir charakterio bruožas – visko man reikia greitai ir daug. Čia ir dabar.

Tikiu Dievą nepriklausomai nuo jo vardo. Tikiu, kad yra kažkas aukščiau mūsų, kažkokia aukštesnė sąmonė, kurios dalis esame kiekvienas. Tikiu, kad pasaulis tarsi dėlionė, o kiekvienas žmogus tos dėlionės kibutis, be kurio ji būtų nepilna. Net jei esu maža didžiulės pievos, o gal purvyno dalelė, vis tiek be jos (manęs) dėlionė bus nepilna. Tikiu pusiausvyra ir harmonija. Jei vienur per daug įtampos, kažkur šalia bus per daug atsipalaidavimo. Tikiu gerumu. Jeigu duosi, visada gausi atgal. Ir nesvarbu, į snukį ar pinigų.

Tikiu, kad nėra vienos praktikos, kuri tinka visiems. Todėl šalia geštalto psichoterapijos taikau sąmoningojo kvėpavimo (rebefingo) ir teta gydymo metodus. Kartais net gongą ar vandenyno būgną atsinešu, jei tik matau, kad žmogui to reikia. Bet geštalto psichoterapija yra mano darbo stuburas. Tiesa, dar labai padeda veidoskaita. Tai sistema, kuri padeda sužinoti, koks yra žmogus anksčiau, negu jis prabyla. Pagrindiniai charakterio bruožai ir patirtys įrašytos mūsų veiduose. Jų nepaslėpsi. Kartais tai, kas parašyta veide, labai skiriasi nuo to, kaip žmogus gyvena. Vadinasi, tas žmogus, tarsi sulaužęs save, negyvena pagal tai, kas jam duota. Taip pat matosi stipriosios ir silpnosios charakterio savybės. Vis dėlto, artimiau susipažinusi su veidoskaita, supratau, kad tai „ne mano“. Pagrindinius parametrus matau, bet taip smulkiai, kaip mano veidoskaitos mokytojas ir profesionalas Žydrūnas Sadauskas, negaliu. Ir, tiesą sakant, nenoriu. Bet Žydrūnas mane visada mielai pakonsultuoja, o aš mielai tuo naudojuosi.

Atskirų pamąstymų reikalauja tėvų tema. Mano šeima buvo gana tradicinė. Mama laikė keturis namų kampus. Tėtis – kasdien „šiltas“. Atsimenu, su broliu žymėdavome kalendoriuje, ar tėtis grįš surūgęs ar šviežias. Suprask, išgėręs ar blaivus. Liūdna prisiminus, kad surūgusių dienų buvo gerokai daugiau. Ilgai man trūko tėvo. Tikro tėvo. Jau suaugus nutiko taip, kad jį praktiškai nuo gatvės teko parsivežti pas save į namus. Tai buvo metai, kai turėjau tėvą. Net sutiko užsikoduoti. Atšviesėjo. Aš tuo metu studijavau magistrantūroje, o jis prižiūrėdavo mano pirmagimį. Ir kaip liūdėjau, kai po pusmečio jis kodą „nulaužė“... išvažiavo gyventi atskirai ir vėl prasidėjo surūgusios dienos. Dar kurį laiką mėginau gelbėti žmogų, kuriam nereikėjo mano

pagalbos. Kol per vieną asmeninę terapiją buvau paklausta, ar suprantu, kad mano tėvas serga ir niekada nepasveiks. Kad niekada neturėjau ir niekada neturėsiu tokio tėčio, kokio norėčiau. Tas klausimas mane pribloškė. O suvokimas, kad niekada neturėjau ir jau neturėsiu to tėčio, mane pritrenkė. Gal savaitę vaikščiojau kaip iš medžio kritusi su tuo suvokimu. O paskui tapo ramu. Išsilaisvinau nuo noro jį gelbėti ir keisti. Visų nuostabai ir džiaugsmui, jis susirado moterį ir puikiausiai, kaip jiems įmanoma, gyvena. Visada esame laukiami svečiuose, visuomet priruoštas pilnas stalas vaišių ir lauktuvių. Jo pasaulis nesugriuvo be mano įsikišimo.

Jei kalbėsime apie mamą, kai pagalvoju, kad būdama mano metų ji turėjo du paauglius vaikus ir vyrą, kuris labai menkai galėjo padėti jai, darosi baisu. Ji labai tvirta moteris. Pinigų mums nuolat trūko, bet mes visada buvome švarūs, sotūs ir prižiūrėti. Ji visada dirbo keletą darbų ir net sugebėjo butą pakeisti į namą. Puikiai išmokau mamos elgesio metodų. Visokių. Kai tik pastebėjau, kad pradėdau juos naudoti, ėmiau dėti visas pastangas pakeisti savo elgesiui. Ne, ne todėl, kad mano mama ką nors darė blogai ar aš nenorėčiau būti panaši į ją. Aš esu panaši į ją. Ir ji yra mano didvyrė. Tiesiog aiškiai žinojau, kad tokios šeimos nenoriu. Tad pirmiausia paleidau visus namų kampus. Niekas nesugriuvo. Vyras paturėjo keturis ir tada draugiškai pasidalijome po du. Man taip atrodo. Nors pastaruoju metu, matyt, laikiau tris. Taigi, žaidžiame kampų laikymo žaidimą. Neturėjau pavyzdžio, už ką ir kaip galima gerbti vyrą, todėl teko to mokytis ant savojo. Gana sunku buvo suprasti, kad vyras gali būti lygiavertis partneris ir geras tėvas.

Žinome ir suprantame, kad 95 procentus elgesio modelių atsinešame iš vaikystės. Tai mums padėjo išgyventi tada. Pavyzdžiui, jei mama labai rėkdavo ant vaiko ir nurimdavo tik tada, kai jis pradėdavo verkti, tas suaugęs vaikas elgsis panašiai. Kam nors pakėlus balsą, pravirks. Kartais net pykdamas ant savęs, nes norėtų pasipriešinti, bet kažkuri jo dalis to negali. Gali atsitikti visai priešingai – toks suaugęs vaikas niekada neleis, kad ant jo kas nors rėktų, o jei kas pakels balsą, jis jau bet kokiomis (pradedant nuo švelniausių, žinoma) priemonėmis parodys, kad ant jo rėkti nevalia. Taigi, tokius modelius turime savyje. Jie ten instaliavosi mums neprašant ir nė neįsakydami, o va išinstaliuoti jau reikia pastangų. Bet pirmiausia reikia juos atpažinti. Maždaug taip – atpažinome nesąmoningą vaikystės programą – pašalinome – susikuriame naują (labai svarbu sąmoningai suvokti, ko ir kaip noriu) ir toliau gyvename vis geriau. Papasakosiu vieną pavyzdį iš savo patirties. Laisvalaikiu

piešiu ant šilko ir pardavinėju skareles, šalikėlius, sukneles ir kitokias šilko dovanas. Anksčiau dalyvaudavau įvairiose mugėse, bet man jose nesisekdavo. Niekada nesueidavau į minusą, tačiau beveik niekada ir neuždirbdavau. Grįžusi suskaičiuodavau pinigus ir džiaugdavausi vyrui, kad štai į minusą nesuėjau, atsipirko, o reklama gera vis tiek buvo. Kol jis vieną dieną manęs paklausė, ar nenorėčiau uždirbti. Ar negana važiuoti į muges su šūkiu: „Svarbiausia, kad tik atsipirktų.“ Susimąščiau. Ir prisiminiau, kad ir ko mano mama imdavosi, o imdavosi daugelio verslų versliukų, pagrindinė jos mintis būdavo, kad tik atsipirktų. Kai tai supratau, viskas pasikeitė. Ir dabar jau mano „Šilko dovana“ duoda pelną.

Labai svarbūs ir gana dažni atvejai, kai alkoholikai tėvai smurtavo ar kitais būdais neleido savo vaikams išgyventi normalios vaikystės. Normali vaikystė ta, kurioje nereikia žaidžiant smėlio dėžėje galvoti ir žvilgčioti per petį, ar tėtis jau grįžta, ar girtas, ar mama pikta, ar gavo algą, ar atėjo draugų. Labai svarbu, kad tie suaugę vaikai pripažintų netinkamą tėvų elgesį – ant jų supyktų – atleistų jiems ir toliau gyventų vis geriau. Pastebiu tendenciją – kuo smarkiau vaikai būdavo mušami ir engiami, tuo mažiau jie geba pykti ant smurtautojų. Dažniausiai tai pavyksta padaryti, kai paimame kaip pavyzdį jų ar kokį kitą pažįstamą vaiką. Sako, bet aš buvau labai pasiutęs. Ok. Pasvarstykime, ką tokio gali padaryti ketverių metų vaikas, kad būtų pateisinama jį daužyti laidu (*mušti* kartais būna per švelnus žodis). Atsakymas – nieko. Tai nepateisinama. Supykti dažnai sunkiau, negu atleisti. Ir ne, nereikia eiti pas tėvus ir draskyti jiems akių. Viskas nutinka per konsultacijas.

Darbas vyksta žmogaus viduje, visi prisiminimai, nuoskaudos „užkonservuoti“ kliento viduje, todėl mano darbas padėti jas iš ten ištraukti ir kartu perdirbti. To žmogaus, vieno žmogaus, kliento jausmus, nes dabar tik jie jį ir veikia. Praeitį jau buvo. Ateities dar nėra. Tėvai joje jau suvaidino savo vaidmenis, dabar atleidžiame juos nuo atsakomybės ir imamės patys valdyti savo gyvenimą. Ateitį kuriame dabartimi.

Pamatome, ką sukaupėme savyje, leidžiame sau jausti, nes dažniausiai tas dabar kylantis pyktis yra ten, ir tada neišreikštas pyktis. Kaip manote, ar mušamam vaikui pikta ant tėvų? Ar jam labiau skauda sėdynę ar širdį? Juk jį, dažnai net nekaltą, muša artimiausias pasaulyje žmogus. Talžo kaip skudurą. Keikia. Engia. Ar jis priešintųsi, jei galėtų? Štai dabar tai ir turime leisti sau pajauti. Priimti save pykstantį. Liūdintį. Kenčiantį. Sakykim, kad tai yra pradinių klasių kursas.

Pagrindinė mokykla, arba progimnazija – atsikelti ir prisiimti atsakomybę už tolimesnį savo gyvenimą. Instaliuoti naujas programas ir jas taikyti. Jei reikia, sukurti

save iš naujo. Ne atrasti, o sukurti. Nelaikant savęs auka.

Ir jau tik gyvenimo gimnazijos klasėse galime sąmoningai suvokti, kad ateiname kaip sielos gauti savo patirčių. Tėvai ir kiti mūsų gyvenimą veikiantys žmonės tėra įrankiai Dievo rankose. Gauname geriausią įmanomą variantą pagal Karmą. Ką užsidirbome, tą gauname. Nei daugiau, nei mažiau. Kai tai suvokiame, iš esmės priekaištauti gyvenimui nebėra dėl ko.

Esu mačiusi, kaip neišėjus pradinės mokyklos bandoma šokti į gimnazijos klases, tartum viskas būtų šviesa, meilė ir drugeliai... tai tas pats, kas sėsti pilotuoti lėktuvą nesugebant vairuoti automobilio. Kartais žmonės klausia, kas ta psichoterapija. Ką jūs veikiate joje? Atsakau pavyzdžiu. Ateina žmogus, sakykim, pūliuojančia ranka. Dažniausiai pūlinys būna aptepliotas visokiais tepalais, apklijuotas gražiais pleistriukais, – nekreipk dėmesio, pamiršk, tai jau praėjo, kiek galima apie tą patį kalbėti, laikykis, susiimk. Kartu mes tuos pleistriukus nuplėšiame, išmetame ir imamės spausti pūlinį. Kas yra turėję, žino, kad spausti reikia ne vieną kartą ir kol žaizda išpūliuoja gali praeiti ir keletas mėnesių. Kai jau išsivalo, prasideda gijimas. Tai ir yra psichoterapija. Ar ji greita? Ne. Ar skausminga? Dažniausiai taip. Ar visiems padeda? Taip, tik reikia rasti savo psichoterapeutą. Kaip vienas mano klientas sako, svarbu gerai „susivaidinti“. Ryšys nesusikuria iš karto. Bet jausmas, kad tas žmogus man patinka, atrodo patikimas, sąžiningas, įprastai pajaučiamas labai greitai. Santykis tarp kliento ir psichoterapeuto yra kliento santykių su kitais žmonėmis atspindys. Todėl labai svarbu tai išnaudoti. Dažnai sakau, kad mano kabinetas yra unikali vieta, kur žmogus gali išlieti absoliučiai visus jausmus ir būti priimtas, t. y. nebūti vertinamas gerumo ar blogumo kriterijais. Galiu nepritarti kliento vertybėms ar veiksams, bet visada stengiuosi nepradėti vertinti. Kiekvienas žmogus, jo gyvenimas ir santykis su juo unikalūs. Ilgainiui jau pats kliento ir psichoterapeuto santykis tampa gydantis, nes jis parodo, kokie esame ne tik čia, bet ir su kitais žmonėmis. Neįmanoma paslėpti reakcijų, veido, kūno kalbos. Kartais konsultacijose klientams kyla pasipriešinimas ar net pyktis ant manęs ir labai svarbu tai išreikšti. Išreiškus ir išsiaiškinus pasirodo, kad štai aš, psichoterapeutė, kažką pasakiau, kaip mama, draugė ar dar kas, su kuo buvo kilęs konfliktas. Iš čia ir dabar dažnai nukeliamume į ten ir tada. Visos istorijos tikros nuo pradžios iki pabaigos. Pakeisti tik vardai. Tiesa, interpretacijos, kad ir psichologinės, vis dėlto yra mano pamąstymai ir nebūtinai turi sutapti su jūsų. Ir netgi nebūtinai būti tiesa. Žmonės, ne visi drąsiai, bet visi geranoriškai, sutiko pasidalyti

savo istorijomis. Nes jos duoda didžiulę naudą kitiems. Tiems, kurie klampoja per panašias pelkes ir galbūt tuoj neteks jėgų. Nes žmogus gali pakelti daug, bet vis dėlto kartais palūžta. Todėl labai svarbu dalytis patirtimi – tai gali įkvėpti kitus nepalūžti ir eiti į priekį. Perbristi visas pelkes. Esame vieni dėl kitų.

Turiu pasakyti, kad ne taip retai skirtingi žmonės pasakoja labai panašias istorijas su beveik identiškais įvykiais. Detalės, žinoma, skiriasi, bet esmė dažnai panaši. Todėl jei manote, kad atpažįstate save ar savo artimą, nebūkite tuo tikri. Šį kartą išrinkau ryškiausias ir charakteringiausias istorijas, kuriose aiškiai matomos paralelės tarp vaikystės ir suaugystės. Tik Angelos istorija kitokia. Tai istorija, einanti per kartas. Nežinau jos esmės. Nepagavau. Bet jausmas toks, kad ją reikia papasakoti garsiai. Kodėl? Kad neskubėtume teisti. Nes Angela dėta aš irgi turbūt gerčiau.