

IŠDRĪSK ŠVELNIAU

Naujas požiūris padės atsisveikinti su nerimu, stresu, išgyvenimo režimu ir paskatins žengti į gyvenimą, kupiną tikro žmogiškojo ryšio ir džiaugsmo.

AUNDI KOLBER

*Vos atsivertusi šią knygą supratau, kad jos nepaleisiu iš rankų,
kol visos neperskaitysiu. Aundi Kolber žodžiai pasitinka mus ten,
kur šią akimirką esame, nušviečia taką link bendrystės
ir džiaugsmo – to, ko mums labiausiai trūksta.
Autorė mus kviečia eiti gilyn, kiekviename žingsnyje
duodama išminties ir malonės kupinų patarimų.
Skaityti šią knygą – tai tarsi žiūrėti į save veidrodyje.
Nuostabiai gebanti įvardyti gyvenimo patirtis
Aundi mus pasitiks gyvenimo dykumose ir suteiks
reikalingų įrankių, kad pasiektume savo kelionės tikslą.*

MORGAN HARPER NICHOLS

Menininkė ir poetė

*Matia ir Judai,
ačiū, kad nušvietėte mano gyvenimą nuostaba ir džiaugsmu.
Nuolat atminkite, kaip stipriai esate mylimi.*

*Brendonai,
dėkoju, kad padėjai man vėl atrasti namus.*

TURINYS

IŽANGA / 13

1 DALIS. VIRSMAS

1 SKYRIUS. „KIEK VISA TAI UŽTRUKS?“ / 25

2 SKYRIUS. PROTO BALSAS / 37

3 SKYRIUS. PRIERAŠUMAS. KODĖL SVARBŪS ANKSTYVOJOJE VAIKYSTĖJE
UŽMEGZTI SANTYKIAI? / 57

4 SKYRIUS. PER KARŠTA, PER ŠALTA... PATS TAS.
BRĖŽIANT TOLERANCIJOS LANGO RIBAS / 83

5 SKYRIUS. RIBOS SUTEIKIA PILNATVĘ / 103

2 DALIS. SĄMONINGO GYVENIMO PRAKTIKOS

6 SKYRIUS. BŪKITE ŠVELNESNI SAU / 127

7 SKYRIUS. BŪKITE ATIDESNI SAVO KŪNUI / 153

8 SKYRIUS. NEATSIRIBOKITE NUO SAVO EMOCIJŲ / 173

9 SKYRIUS. PRISTABDYKITE SAVO VIDINĮ KRITIKĄ / 199

10 SKYRIUS. STIPRINDAMI IŠTVERINGUMĄ BŪKITE ATLAIDESNI SAU / 217

PALAIMINIMAS / 235

PADĖKA / 237

PASTABOS / 239

APIE AUTORĘ / 247

IŠDRĮSTI ŠVELNIAU
PABANDŽIUS
VOS VIENĄ KARTĄ
NEPAVYKS,
NES TAI PROCESAS,
KAI MOKOMĖS
BŪTI SAVIMI

IŽANGA

Tai esu mačiusi daugybę kartų: susigūžę pečiai, suspausti kumščiai, sunkūs atodūšiai, atsiprašinėjimai dėl to, kad ko nors nesugebi ar kad darai nepakankamai... Tokius ženklus nesunkiai atpažindavau kituose – juk esu terapeutė.

Tačiau šįkart pagalbos reikėjo man. Vos gaudydama orą sėdėjau savo vadovo-konsultanto kabinete, jaučiausi išsekusi, persmelkta nerimo ir jaudulio. Rodėsi, jei pabandyčiau nudirbti kokį darbą ar išspręsti dar vieną problemą, mano sielos audinys neatlaikys.

Savaitė buvo sunki.

Nors, tiesą sakant, sunkūs buvo visi metai. Mano klientai, kurių dauguma buvo paauglės merginos ir brandžios moterys, tuo pačiu metu išgyveno sunkius išsiskyrimus. Kasdien klausiausi pasakojimų apie patirtą smurtą, skausmą ir bandžiau padėti išnarplioti painias jų gyvenimo istorijas. Kartais tekdavo raminti įpykusius tėvus ar guosti savižudiškų minčių apniktus klientus. Pagrindinę terapeuto taisyklę – niekad nedirbti daugiau už klientą – laužiau dešimtis kartų ir tiesiu taikymu lėčiau perdegimo link.

Tiesa, savo darbą mylėjau. Man patiko drauge su klientais ke-

liauti jų vidinio gydymo kelionėje, tačiau nuolat jaučiausi daranti per daug. Augau disfunkcinėje šeimoje, chaotiškoje aplinkoje, kur neišmokau neperimti kitų žmonių bėdų. Patirtis man bylojo, kad kitaip būti negali. Nemokėjau įsiklausyti į savo pačios poreikius, išgirsti kūno ritmų. Įtampų kupinomis savaitėmis tvarkiausiai taip, kaip mokėjau, – tiesiog per jėgą veržiausi į priekį ir dėl visko kaltinau save.

Savo vadovui prisipažinau: „Johanai, esu išsekusi ir pavargusi. Rodos, kad ir kiek daryčiau, vis negana. Manau, kad nuviliu savo klientus, jaučiuosi netinkama šiam darbui.“

Johanas – patyręs terapeutas, kurį be galo gerbiu, – visuomet kalba išmintingai, ramiai ir nuolat man primena, kad būti netobulai nėra blogai. Tądien man apsipylyus ašaromis, jis, sėdėdamas savo kėdėje, trumpam pasilenkė į priekį ir giliai įkvėpė, paskui lėtai pasirėmęs alkūnėmis kelius suglaudė pirštų galiukus – taip dažnai darydavau ir aš konsultuodama savo klientus.

„Aundi, klausyk, – tarė jis švelniai, – įdomu, kodėl sau esi tokia griežta? Savo klientams duodi tai, ko reikia, esi itin empatiška ir tau puikiai sekasi.“ Pakreipęs galvą jis tęsė: „Kas nutiktų, jei išdrįstum būti sau kiek švelnesnė?“

Johano balse juntama empatija veikė raminausiai ir kažkuri mano dalis labai norėjo priimti tai, ką jis sakė. Deja, kita mano dalis buvo nusiteikusi gynybiškai: tiesą sakant, širdis ėmė plakti dažniau vien nuo bandymo apsvarstyti jo pasiūlymą. Kaip kam nors pasidarys geriau, jei liausiuosi visą laiką rūpinusis? Mano vidinis kritikas tiesiog šaukė: „Jei jų negelbėsiu, kaip jie išgyvens?!“

Jausdamas mano dvejonę Johanas vėl pasilenkė į priekį. „Neprašau, kad *nustotum* rūpintis, Aundi... tiesiog prašau, kad pradėtum rūpintis *kitaip*. Štai ką noriu pasakyti. Kas atsitiktų, jei užuot stengusis dar labiau, išdrįstum neįsitempti, nepersistengti

ir labiau mylėti save.

Turiu pripažinti – Johano pasiūlymas man iš pradžių ne itin patiko. Ką visgi jis turėjo omenyje? Visa, ko buvau išmokusi ligi tol, – tai stengtis dar labiau. Jei nesistengsiu iš visų jėgų, atsitiks kas nors baisaus; viskas gali sugriūti. Nuo minties, kad gali būti kitokia išeitis, mano kūnas, apimtas pykčio, įsitempė taip, tarsi vėl būčiau dvylikos. Tada buvau toksiško streso iškankinta mergaitė, bandanti išlaikyti visus namų, kuriuose nuolat užsiplieskdavo konfliktai, kampelius. *Žinoma, Johanai, „išdrįsti būti švelnesnei sau“ skamba gražiai, bet juk norint išgyventi reikia stengtis dar labiau.*

Visgi turėjau pažvelgti tiesai į akis: didesnės pastangos nebeveikė. Visą gyvenimą man tarnavusios ir padėjusios išgyventi strategijos – nuolatinis vertimasis per galvą, persidirbimas, minčių gromuliavimas, nepalaujamas bandymas kompensuoti mane supančių žmonių disfunkciją – dabar ėmė slėgti. Jaučiau, kaip vis mažiau kontroliuoju situaciją. Man ne gerėjo, atvirksčiai – tik blogėjo: jaučiausi ne išmintingesnė, o išsekusi. Praeities pavojai manęs nebepersekiavo, tačiau mano nepasikeitęs elgesys trukdė gyventi dabartyje ir skirti dėmesį tam, kas svarbiausia.

Po to pokalbio Johano kabinete mano gyvenimo kryptis pasikeitė iš esmės. Jis buvo teigus: stumti save pirmyn nėra išeitis.

Brangūs skaitytojai, gyvenime yra tarpinių, kai geriausia, sveikiausia ir veiksmingiausia išeitis – ne *dar labiau* stengtis, o pabandyti gyventi *neįsitempiant*: su atjauta įsiklausant į savo poreikius tam, kad įveikę skausmingus laikotarpius, patirtume ramesnio gyvenimo pilnatvę.

Galbūt ir jūs žinote, ką reiškia jaustis persitempusiam, apsunkusiam, nervingam ir desperatiškai laikytis įsikibus minties, kad jei tik labiau susiimčiau ir pasistengčiau, man pavyk-

tų susigrąžinti kontrolę, nuraminti įsiau drinusį protą ir pasiekti sėkmę. Jei esate nors kiek panašūs į mane, galbūt jaučiate nedidelį pasipriešinimą: *Šaunu, Aundi, bet esu labai užsiėmęs. Kas imsis sudėtingų užduočių, jei nuspręsiu gyventi į viską žiūrėdamas paprasčiau? Juk kas rytą atsibudęs nepradedu nuo minties, „kaip gi man pakenkus sau pastangomis, kad džiaugsmui nebeliktų vietos?“ Yra taip, kaip yra.*

Bičiuliai, suprantu jus, bet pagalvokite: nors sunkus darbas yra vertingas ir reikalingas, visgi yra skirtumas tarp sveikų pastangų ir įpročio nuolat kartoti kenksmingus elgesio modelius.

Mes tiesiog linkę taip elgtis. Išmokstame brautis per gyvenimą sugniaužę kumščius, ginamės nuo skausmo ir sunkumų, esame įtikėję, kad meilės sulauksime tik tada, kai būsime išsigydę didžiąją dalį savo žaizdų. Išoriškai bandomė atrodyti sėkmingi, produktyvūs ar bent jau taip, tarsi mums būtų viskas gerai, net kai taip nesijaučiame. Per daug vertės teikiame produktyvumui ir kitų nuomonei, todėl išmokstame nekreipti dėmesio į kūno siunčiamus emocinius bei fizinius signalus ir per skausmą stumiamės į priekį, apsimesdami viską kontroliuojantys. Kuo labiau stengiamės, tuo labiau jaučiamės saugūs susiklosčius tam tikroms situacijoms, kurios praeityje atrodė pribloškiančios ir nesukontroliuojamos.

Be to, patiriame visuomenės, tėvų ir asmeninį spaudimą nuolat ką nors daryti peržengiant savo galimybių ribas, todėl nebemokame atpažinti, kada mūsų kūnai patiria stresą, yra traumuojami ar pervargsta. Tik išgyvendami liūdnas viso to pasekmes, kai nerimas ir adrenalinas mus visiškai išsekina, pasijuntame prislėgti, pervargę ir atsiriboję.

Savo skausmo ignoruoti nereikėtų. Nebandykite jo sumenkinti ar apsimesti, kad neskauda. Neapsimetinėkite, kad jūsų gal-

voje nesisuka smerkiančios mintys, kad nekaltinate savęs ar jaučiatės taip, tarsi kasdien nežeistų praeityje nepatenkinti poreikiai. Neprašau jūsų patirtuose išmėginimuose atrasti šviesiąją pusę. Nors žinome, kad tuose sunkumuose Dievas buvo šalia, tai nereiškia, jog gyvenimas jūsų nelaužė. Jūs praliejote begalę ašarų ir su savimi kalbėjotės taip, kaip niekuomet nesikalbėtumėte su jokia kitu žmogumi.

Jūsų žaizdos tikros. Gal iki šiol niekas jums to nėra sakęs, tad, tikiuosi, dabar išgirdę priimsite: visa, kas vyksta jūsų gyvenime, yra svarbu.

Tikiu, kad Dievas mums besąlygiškai švelnus, manau, Jis šaukia mus labiau pažinti save. Nors nė vienas nesame apsaugotas nuo skausmo, galime išmokti gyventi ir palikti visus išlikimo modelius. Argi ne to visi trokštame? Nepražiopsoti gyvenimo? Turėti reikiamų resursų ir pagalbą, kad gebėtume priimti tai, kas gera? Pastebėti šalia esančiuosius? Įgyvendinti Jėzaus mums paliktą įsakymą mylėti artimą kaip save patį (žr. Evangeliją pagal Morkų 12, 31)? Įsivaizduokite, kad esate priimti tokie, kokie esate, jums nereikia tiesiog toleruoti ar pakęsti savo gyvenimo, šeimos, santykių, savo kūno, karjeros... Tereikia atrasti būdą, kaip visa mylėti ir gerbti. Dievo buvome sukurti šiam tikslui.

Toks naujas gyvenimo būdas įmanomas. Jis lengvesnis, ramesnis, padedantis atrasti tikruosius ryšius ir patirti džiaugsmą. Viskas keičiasi ir prasideda tuomet, kai įsiklausę į savo vidų leidžiame, kad tai paveiktų mūsų požiūrį ir patį gyvenimą. Mums būtinas sąmoningas pokytis ir sprendimas naujai, su atjauta ir atidumu pažvelgti į savo patirtis ir poreikius.

Pabandyti gyventi ramiau, pernelyg neįsitempiant vienadienių pastangų nepakaks. Tai kelionė, kurioje išmokstame būti savimi.

Nėra visiems vieno recepto, kaip į viską žvelgti paprasčiau. Todėl apie tai ir nekalbėsime kaip apie universalų sprendimą. Nors ši knyga nėra taisyklių ar normų vadovas, ji jus išmokys labiau save atjausti. Knyga nėra skirta ir psichiniams susirgimams diagnozuoti ar tam, kad taptų naudingos terapijos pakaitalu. Jei skaitydami pajusite, kad pasireiškia neišgydytos praeities traumas, nerimas, depresija ar jautrumas reiškiasi kitomis formomis, raginu pagalbos kreiptis į specialistus. Mano tikslas jus išmokyti į save žvelgti Kūrėjo akimis – kaip į meilei sukurtą neįkainojamą kūrinį – ir paskatinti gyventi šia nuostabia tiesa.

Pirmiausia peržvelgsime priežastis, lėmusias jūsų pasaulėžiūrą. Pirmoje knygos dalyje bandysime suvokti aplinkybes, jus privertusias per gyvenimą eiti su baime ir viską kontroliuojant. Remdamiesi žymių mokslininkų Danieliaus Siegelo ir Stephe- no Porgesio darbais, mokysimės suprasti, kaip mažesnės pastan- gos veikia mūsų fiziologiją: kaip į stresą reaguoja kūnas ir kaip įsiklausymas į jį gali padėti su tuo stresu tvarkytis. Antroje kny- gos dalyje papasakosiu apie naujas praktikas, kurios padės jums mokantis gyventi ramiau ir paprasčiau, pernelyg neišitempiant.

Brangūs skaitytojai, jei esate bent mažumėlę panašūs į mane ir visą dėmesį sutelkiate tik į sprendimus, turbūt norėsite peršokti pirmąjį skyrių ir pereiti prie antrojo. Juk ten sukoncentruota visa esmė ir išties svarbi tik toji dalis, ar ne?

Iš visos širdies prašau to nedaryti. Štai kodėl: suvokti, dėl kokių priežasčių gyvename ir elgiamės būtent taip ir ne kitaip, itin svarbu, kad pasiektume ilgalaikių pokyčių. Jei antroje daly- je išvardytas praktikas priimsite kaip naujausios mados receptą, greičiausiai ilgainiui jas apleisite, nes imsitės jų nesupratę kon- teksto, kokias būtins vidines problemas turite spręsti.

Stengdamiesi gyventi paprasčiau ir ramiau nerasime greitų

atsakymų į sudėtingus klausimus. Juk sakoma: „Duok žmogui žuvį ir jis pasisotins vienai dienai, bet išmokyk žmogų žvejoti, ir jis bus sotus visą gyvenimą.“

Bičiuliai, noriu padėti jums išmokti žvejoti. Noriu, kad kitomis akimis peržvelgtumėte savo praeitį, suvoktumėte skausmo priežastis ir galėtumėte mokytis iš Dievo, kaip atsargiai ir su meile gydyti savo žaizdas. Jei nebijosite įdėti pastangų, mokymasis gyventi kitaip padės atrasti ryšį su Dievo sukurta tikriausia jūsų pačių versija.

Viliuosi, kad versdami šios knygos puslapius išgirsite kvietimą priimti sveikesnį požiūrį į tai, ką reiškia būti žmogumi, įsišaknijusiu Jėzaus asmens teikiamoje išmintyje ir gerume.

Ar šios pastangos bus skausmingos? Taip.

Ar jos turi kainą? Tikrai taip.

Tačiau pažadu, kad šis pašvęstas darbas bus to vertas, nes *jūs* verti; kiekvienas esame vertas. Noriu, kad žinotumėte, ką reiškia iš tiesų gyventi. Ir ne todėl, kad tapsite tobuli ar pasidarys lengva, o todėl, kad būtent tam buvome sukurti – gyventi gyvybingai, aktyviai, išgyvenant jausmus ir emocijas, įsižeminus. Visa tai – jūsų prigimtinė teisė.

Tai yra bandymas gyventi ramiau ir paprasčiau, labiau save mylint.