

1 DĒMESINGAS ĪSISĀMONINIMAS

„Jei stovite prie durų ir laukiate, vadinasi, stovite prie durų ir laukiate.

Jei kivirčijatės su savo pačia, vadinasi, kivirčijatės su savo pačia. Tai yra dėmesingas įsisąmoninimas.

Jei stovite prie durų ir trumpindami laukimo laiką mintyse vis dar kivirčijatės su savo pačia – tai nėra dėmesingas įsisąmoninimas. Tai tiesiog kvailas elgesys.“

JOŠKA BREITNERIS

„SULĖTINKIT TEMPĄ LENKIMO JUOSTOJE –
DĒMESINGAS ĮSISĀMONINIMAS VADOVAMS“

PRIEŠISTORĖ. Nesu smurtautojas. Netgi priešingai. Antai niekada nebuvo su kuo nors susimušęs. Pirmą žmogų nugalabijau sulaukęs tik keturiasdešimt dvejų. Sakyčiau, vėlokai, turint galvoje pastarojo meto mano profesijos aplinką. Na, gerai, po savaitės jau suskaičiavau kone pusę tuzino nužudytųjų.

Galbūt dabar tai skamba išties negražiai. Bet viską, ką esu padaręs, dariau iš geriausių ketinimų. Tai išsiugdyto dėmesingo požiūrio į gyvenimą logiškas rezultatas. Siekiant suderinti profesinę veiklą su šeimos interesais.

Mano pirmas susidūrimas su dėmesingu įsisąmoninimu neapsiėjo be streso. Katarina, mano žmona, privertė mane pamiršti darbo reikalus ir rimtai susimąstyti. Kad rimtai susimąstyčiau apie pareigas šeimai, susirūpinčiau dėl savo patikimumo, dėl pasirinktų gyvenimo vertybių. Kad turėtume dar vieną galimybę išsaugoti mudviejų santuoką.

Žmona panoro susigrąžinti anų dienų pusiausvyros neprarusį, užsidegusį jauną idealistą, kurį buvo įsimylėjusi prieš dešimt metų. Jei kada nors žmonai drįsčiau pareikšti, kad aš irgi mielai susigrąžinčiau aną kūną, kurį buvau įsimylėjęs prieš dešimt metų, mūsų santuoką dar tą pačią dieną ištiktų krachas. Ir ji

būtų teisi. Laikas moters kūne, savaime suprantama, gali palikti pėdsakų. Bet turbūt ne vyro sieloje. Todėl pas plastikos chirurgus mano žmona su savo kūnu nenuėjo, bet aš į dėmesingo įsisąmoninimo mokymus – nešinas savo siela – nuėjau.

Dėmesingas įsisąmoninimas iki tol man viso labo buvo dar vienas tos pačios ezoterinės arbatos užpilas, kas dešimt metų pašildomas ir vėl peršamas žmonėms, tik jau kitu pavadinimu. Dėmesingo įsisąmoninimo praktika buvo autogeninė treniruotė be gulėjimo ant kušetės. Joga be tempimo pratimų. Meditacija be lotoso pozos. Arba, kaip rašoma žurnalo *Manager* straipsnyje, kurių žmona vieną dieną per pusryčius man demonstratyviai pakišo po nosimi: „Dėmesingas įsisąmoninimas – tai malonus akimirkos pažinimas be vertinimo.“ Toks apibrėžimas man pasirodė lygiai toks pat netvarus kaip ir smėlio pilys, kurias žmonės, dykinėdami ir iki kraštutinumo atsipalaidavę, mielai stato paplūdimyje.

Ar tikrai būčiau įsivėlęs į tą dėmesingo įsisąmoninimo aferą, jei tai būtų tik mudviejų, mano ir žmonos, reikalas? Nežinau. Bet mudu turime dukrelę Emilę, ir dėl jos sutikčiau nukakti net iš Sodomos į Gomorą, jei kuriame nors iš tų miestų rastųsi nors menkiausia galimybė išsaugoti mūsų santuoką. To straipsnio reklamą įsidėmėjau...

Todėl vieną sausio ketvirtadienio vakarą susitariau susitikti su naujuoju dėmesingo įsisąmoninimo *koučeriu*. Kai paskambinau į masyvias medines duris su lentele „Gydytojo kabinetas“, be kita ko, puoselėdamas viltį kartu su juo aptarti, kaip man geriau suplanuoti savo brangų laiką, ūmai susigriebiau pavėlavęs geras dvidešimt penkias minutes.

Koučerio kabinetas buvo prestižiniame miesto kvartale, atnaujinto senovinio pastato antrame aukšte. Jo reklamą mačiau

penkių žvaigždučių viešbučio SPA centre. Paslaugų kainyną jau buvau perskaitęs internete. Jei iš klientų kišenių žmogus įsigudrina ištraukti krūvas *baksų* vien dėl to, kad juos išmokyti labiau atsipalaiduoti, turbūt jam nė motais kliento pavėlavimai, juolab jau apmokėti. Bent aš taip maniau. Tačiau į mano skambutį niekas nereagavo.

Buvau visiškai ramus iki tos akimirkos, kol *koučingo* guru į mano skambutį neatsiliepė, nes vėlavau dėl pateisinamos priežasties. Esu baudžiamosios teisės advokatas, ir lyg tyčia tą vėlyvą popietę gavau nurodymą atvesdinti įtariamąjį pas budintį teisėją. Tą dieną mano pagrindinio kliento Dragano Sergovičiaus kolega užsuko į juvelyrinę parduotuvę išsirinkti sužadėtuvių žiedo. Vietoj pinigų pasiėmė užtaisytą pistoletą. Nepatenkintas rodomais žiedais pirkėjas ginklu stuktelėjo juvelyriui į smilkinį. Kadangi tą pačią akimirka juvelyras slapčia paspaudė aliarmo mygtuką, atvykusi policija rado tįsantį ant grindų juvelyrą ir kitą vyriškį, kuris nesipriešino pamatęs į jį atsuktus du automatinius ginklus. Pareigūnai pažeidėją pristatė į policijos būstinę ir informavo mane bei budintį teisėją.

Būsimajam teisininkui, tokiam idealistui, koks anksčiau buvau, greičiausiai būtų patikę, jei tą *degradą* patupdytų į tardymo kalėjimą laukti teismo dienos ir galiausiai ilgiems metams pasodintų už grotų.

Bet ilgametė baudžiamosios teisės advokato praktika šį kartą man leido išlaisvinti tą avigalvį jau po dviejų valandų.

Juk pavėlavau į *koučerio* seansą *ne šiaip sau*. Man pasisekė kaip tik todėl, kad pavėlavau. Ir jei tas kietasprandis atsipalaidavimo triukų guru veltui nebūtų švaistęs mano brangių susitikimo valandų, būčiau galėjęs ir jam papasakoti savo sėkmės istoriją.

Jaunam vyrui, kuris panūdo apsipirkti pagrasinęs ginklu, buvo dvidešimt penkeri, jis tebegyveno kartu su tėvais. Nebuvo baustas dėl sunkių nusikaltimų – tik dėl narkotikų platinimo. Taigi buvau visiškai ramus dėl to, kad tas tipas gali pabėgti, įvykdyti naują nusikalstamą veiką ar slapstyti. Jis atitiko visuomenės pripažintas santuokos ir šeimos vertybių normas. Jaunuolis ne šiaip užsuko į juvelyrinę parduotuvę: pasisavinęs žiedą ketino visuomenei įrodyti, kad jau subrendęs laisviems santykiams.

Na, žinoma, juvelyrui, kuris atsidūrė ligoninėje, ir policijos patruliams, be abejo, buvo nelengva suprasti, kad žmogus, ką tik akivaizdžiai smurtavęs, dar tą patį vakarą vėl galės pūstis prieš draugus ir tyčiotis iš valstybės. Dėl tos pačios priežasties mano darbas net žmonai keldavo didelių abejonių. Tačiau net nematau kitiems atskleisti mūsų teisinės sistemos vingrybių. Mano užduotis – išnaudoti visus įmanomus tos sistemos pranašumus. Uždirbdavau pinigų teikdamas paslaugas blogiukams. Štai ir viskas. Ir savo darbą puikiai išmaniau. Buvau sėkmės lydimas baudžiamosios teisės advokatas vienoje solidžiausių verslo teisės kontorų mieste. Pasirengęs dirbti kiaurą parą.

Streso, žinoma, būdavo per akis. Ir ne visada pavykdavo darbą suderinti su šeimos reikalais. Štai kodėl stoviu čia, prie dėmesingo įsisąmoninimo mentoriaus durų. O tas šmikis manęs neįsileidžia... Jaučiu, kaip mano sprandas pamažu įsitempia.

Bet už tokį stresą man buvo gausiai atlyginta: tarnybinis automobilis. Pagal užsakymą siūti kostiumai. Brangūs laikrodžiai. Anksčiau statuso simboliai man atrodė buvę nebuvę. Bet jei esi advokatas, ir dar toks, kuris gina nusikaltėlių klanų interesus, privalai rūpintis savo statuso simboliu. Jau vien todėl, kad advokataudamas pats esi kliento statuso simbolis.

Gavau erdvę kabinetą, dizainerio suprojektuotą rašomąjį stalą ir penkiaženklę mėnesinę algą šeimai – svajonių dukrelei, mano šauniajai žmonai ir sau pačiam – išlaikyti.

Na, gerai – apvalią keturženklę sumą bankas už namo paskolą nuskaitydavo iš mano sąskaitos. Tame name gyveno mano svajonių vaikas, kurio kiauras paras nematydavau dėl didžiulio darbo krūvio. Globojamas mylinčios mamos, su kuria amžinai riedavausi, vos ją išvydęs. Aš, amžinai suirzęs dėl savo darbo, apie kurį negalėjau pasakoti žmonai, nes ji mano darbo neken-tė, ir ji, suirzusi dėl to, kad visą dieną turėjo rūpintis mudvie-jų mažyle ir todėl išėjo iš darbo draudimo bendrovėje, kur ėjo solidžias skyriaus vadovės pareigas. Jei mudviejų meilė nuo pat pradžių tebuvo gležnas daigelis, turbūt per mažai puoselėjome persodinę jį į didelį šeimos puodą. Trumpai tariant, mūsų gy-venimas buvo toks, kaip ir daugelio prakutusių jaunų šeimų – visiškas šūdas.

Kad nenukentėtų nei darbo, nei šeimos reikalai, nes vienodai branginau ir viena, ir kita, žmona nusprendė perauklėti būtent mane. Taigi nusiuntė pas *koučerį* mokyti dėmesingumo triukų. O tas mulkis man neatveria durų. Kvailys neraliuotas. Man vėl taip smarkiai sukaustė sprandą, kad sukiodamas kaklą girdėjau traškančius slankstelius.

Dar kartą paskambinau. Masyvios medinės durys, regis, švie-žiai nulakuotos. Šiaip ar taip, kvepėjo laku.

Galop durys atsivėrė. Ten stovėjo žmogus, tarsi seniai būtų tykojęs manęs už durų ir laukęs antro skambučio. Porą metų vy-resnis už mane, maždaug penkiasdešimties.

– Buvome sutarę aštuntą vakaro, – sumurmėjo ir tylomis pa-sileido tuščiu koridoriumi.

Nusekiau paskui jį į kukliai apstatytą, blausiai apšviestą kabinetą.

Vyras buvo asketiškos išvaizdos. Nė gramu riebalų gyslotame kūne. Tokio kūno neišpūstų nė grietinėlės tortas, net jeigu visą tiesioginę prasme jam sušvirkštum. Šiaip atrodė gana valyvas. Nuskalbti džinsai, paprasti balti medvilniniai marškiniai ir stambaus rašto vilnonis megztinis, basnirčia įsispyręs į šlepetes. Jokio laikrodžio. Jokių puošmenų.

Didesnio kontrasto tarp mudviejų išvaizdos turbūt negalėjo būti. Mano tamsiai mėlynas kostiumas siūtas pagal užsakymą, balti marškiniai ir rankogaliai su sąsagomis, sidabro melsvumo kaklaraištis ir deimantais nusagstytas segtukas, laikrodis „Breitling“, vestuvinis žiedas, juodos puskojinės, prabangūs vengriški rankų darbo batai. Jei suskaičiuotume drabužius ant mano kūno, jų būtų kur kas daugiau nei baldų jo kabinete. Du foteliai, stalas. Knygų lentyna ir žemas stalelis su gėrimais.

– Dovanokite, mieste spūstys.

Jau vien dėl to, kad nesiteikė atsakyti į mano pasilabinimą, kečiau tuojau pat apsisukti ant kulno. Juk žmonos pamokslavimo, esą per ilgai užsibuvau darbe, galiu ir nemokamai pasiklaudyti. Bet jei Katarina sužinos, kad į tuos dėmesingumo mokymus ne tik pavėlavau, bet ir išėjau išsiveidęs, sulauksiu tokios pylos, kurią galėčiau atpirkti tik užsisakęs dar du papildomus *koučingo* seansus.

– Teko skubiai pristatyti įtariamąjį. Plėšimas ir kūno sužalojimas. Taigi turėjau šiek tiek reikalų...

Apskritai kodėl čia kalbu vienas? Kodėl ne šeimnininkas? Galėtų man bent kėdę pasiūlyti. Ar šiaip ką nors pasakyti. Tačiau tas žmogėnas tik spoksojo į mane. Panašiai kaip mano dukra ste-

beilija į vabalą miške. Priešingai nei vabalas, kuris sustingsta iš baimės, kai į jį spokso neregėta būtybė, prapliupau kaip užsuktas:

– Galėtume greičiau užraukti visą šitą reikalą... už tą pačią sumą, – mėginau ištaisyti nevykusią įžangą.

– Jei bėgsime keliu, kelias nesutrumpės, – štai ką išgirdau.

Darbe esu matęs ir šmaikštesnių posakių ant kolegų sekretorių kavos puodelių. Bet to tipo frazė galėtų sugadinti net geriausios kavos skonį. Nevykusi pradžia.

– Nagi, sėskite. Ar norite arbatos?

Na, pagaliau. Įsitaisiau fotelyje. Regis, už tą šedevrą, kuri įkūnijo vienintelis chromo vamzdis, aptrauktas šiurkščiu rudos spalvos kordu, baldo dizaineris net buvo gavęs premiją praeito šimtmečio šeštąjį dešimtmetį. Šiaip ar taip, fotelis pasirodė stebėtinai patogus.

– Gal turit espresso?

– Ar žalioji arbata tiks?

Praleidęs pro ausis mano klausimą *koučėris* įpylė arbatos iš stiklinio arbatinuko. Padulsvėjęs indo stiklas rodė, kad jis tar nauja gana seniai.

– Štai, prašom. Apyšiltė.

– Tiesą sakant, net nežinau, ar man reikėjo čia ateiti... – pradėjau lementuoti.

Instinktyviai įsikibau į arbatos puodelį. Tikėjausi, kad mane pertrauks. Tačiau taip nenutiko. Nebaigta mintis pleveno ore. Ir susidūrė su tiesmuku pašnekovo žvilgsniu. Supratęs, kad nebaigsiu minties, galop ir *koučėris* sriubtelėjo arbatos.

– Pažįstu jus trisdešimt minučių ir manau, kad čia galėtumėte daug ko išmokti.

– Kodėl sakote, kad pažįstate mane trisdešimt minučių, jei esu čia vos tris minutes? – atšoviau.

– Bet galėjote čia būti prieš trisdešimt minučių, – provokuodamas burbtelėjo *koučeris* švelniu balsu. – Regis, dvidešimt penkias minutes buvote užsiėmęs kitais reikalais. Taigi tris minutes stovėjote prie durų ir svarstėte, ar antrą kartą paspausti skambutį. Ar ne taip?

– Ėėė...

– Kai tris minutes išstovėjęs prie mano durų pagaliau ryžotės paspausti skambutį, sužinojau, kad nesate linkęs laikytis susitarimų, kurie susiję vien su jūsų asmeniu, kad prioritetus renkatės veikiau pagal išorines aplinkybes, kad manote privalęs teisintis visai nepažįstamam žmogui dėl to, kad jums pačiam nepatinka tylėti, sužinojau, kad jums nelengva intuityviai suvokti situaciją, kuri netelpa į įprastus rėmus, ir kad esate savo įpročių vergas. Na, tai kaip dabar jaučiatės?

Še tau, juk tas tipas absoliučiai teisus.

– Jei dėl visų išvardytų aplinkybių nenorite su manimi užsiimti seksu, tada jaučiuosi kaip namie! – išrėžiau jam.

Koučeris paspringo žaliaja arbata, užsikosėjo ir galop nuoširdžiai nusikvatojo. Paskui nuslopinęs kosulį ir kvatojimą ištiesė ranką.

– Joška Breitneris, puiku, kad atvykot.

– Bjornas Dymelis, malonu girdėti.

Ledai buvo pralaužti.

– Tai kodėl jūs čia? – smalsavo Joška Breitneris.

Susimąščiau. Man šovė į galvą tūkstančiai priežasčių. Bet nė viena neprilipo. Tam dėmesingumo mentoriui ketinau atlapoti širdį tik iki tam tikros ribos. Beje, po juoko priepuolio ponas Breitneris man pasirodė gana simpatingas. Tik dar nebuvau pasirengęs intymiausių gyvenimo detalių iškloti nei sau pačiam, nei jam. Breitneris pajuto mano dvejones.

– Na, tai išvardykite man penkis dalykus, dėl kurių čia atvykote.

Atsikvėpiau pilna krūtine. Tada išklojau:

– Mano dienai nuolat pritrūksta valandų, negaliu atsipalaiduoti, neturiu storos odos, esu amžinai suirzęs, žmona mane nervina, nematau vaiko ir jo ilgiuosi. Jei kartais randu laisvo laiko, dažnai kažkur klajoju mintimis būdamas kartu su dukra. Žmona nevertina mano darbo, mano darbas manęs nevertina...

– Matau, prastai skaičiuojate.

– Kaip suprasti?

– Devyni dalykai vietoj penkių yra klasikinio perdegimo požymiai. Ar galite man papasakoti keletą situacijų, kai nesmagiai jautėtės?

Neilgai svarsčiau, kada pastarąjį kartą pasijutau perdegęs, tad tiesiai išdrožiau apie savo susierzinimą prie jo kabineto durų. Nepamiršau paminėti ir amerikietišką kalnelių savo galvoje.

Jis linktelėjo.

– Jau sakiau, kad jums galbūt praverstų dėmesingo įsisąmoninimo praktika.

– Puiku. Tada pradėkime.

– Ar žinote, kas yra dėmesingas įsisąmoninimas?

– Tikiuosi netrukus sužinoti už nemažus pinigus.

– Stovėdamas prie durų jau sužinojote, ir dar nemokamai, – tarė maloniū balsu.

– Juk stovėdamas ten neturėjau net tokios minties.

– Štai kur visa esmė: apie tris minutes stovėjote prie durų ir svarstėte, ar dar kartą paskambinti. Kiek laiko mintyse kažkur klajojote per tas šimtą aštuoniasdešimt sekundžių?

– Jei atvirai, turbūt šimtą septyniasdešimt šešias.

- Ir apie ką galvojote?
 - Galvojau apie juvelyrinę parduotuvę, policijos būstinę, kontorą, savo klientus, dukrą, kivirčą su žmona.
 - Vadinasi, per tris minutes jūsų mintys nuskrido į šešias skirtingas vietas. Buvote įsijautęs į emocijas, susietas su tomis vietomis. Ar dėl to jums palengvėjo?
 - Nemanau, kad...
 - Tai kam tada reikėjo galvoti? – nuoširdžiai paklausė.
 - Taip nutiko.
- Jei panašiai teisme būtų pareiškęs mano klientas, apskritai jam uždrausčiau kalbėti.
- Dėmesingas įsisąmoninimas – visai paprastas dalykas, ir svarbiausia, kad jums dėl to nieko bloga nenutiks.
 - Aha. Gal galėtumėte konkrečiau suformuluoti?
 - Tai visai paprasta. Jei stovite prie durų, vadinasi, stovite prie durų. Jei ginčijatės su žmona, vadinasi, ginčijatės su žmona. Jei stovėdamas prie mano durų mintyse vis dar ginčijatės su žmona, vadinasi, jums stinga dėmesingumo.
 - Ką turėčiau daryti stovėdamas prie durų, kad išsiugdyčiau tą dėmesingumą?
 - Tiesiog ten stovėkite. Tris minutes nieko nedarykite. Žinokite tik tai, kad ten stovite ir kad jūsų pasaulis nesubyrės, jei ten tik stovėsite. Netgi priešingai. Jei nevertinsite akimirkos *čia ir dabar*, ji nebūtinai turi būti bloga. Tiesiog natūraliai suvokite aplinką, kurioje esate. Savo paties alsavimą. Šviežiai lakuotos medienos kvapą. Vėją, kedenantį jūsų plaukus. Patį save. Ir jei manote, kad esate mielas, po trijų minučių atsikratysite streso.
 - Tai antrą kartą be reikalo paskambinau?
 - Galėjote išvis neskambinti. Būtų pakakę šiaip pastovėti prie durų.

Sumojau, kad kai kurie dėmesingo įsisąmoninimo principai galėtų praversti ir man. Šiaip ar taip, sprandas atsileido. Tik gerokai vėliau supratau, kad tą dieną ponas Breitneris jau po kelių minučių atskleidė mano pirmos žmogžudystės mantrą.