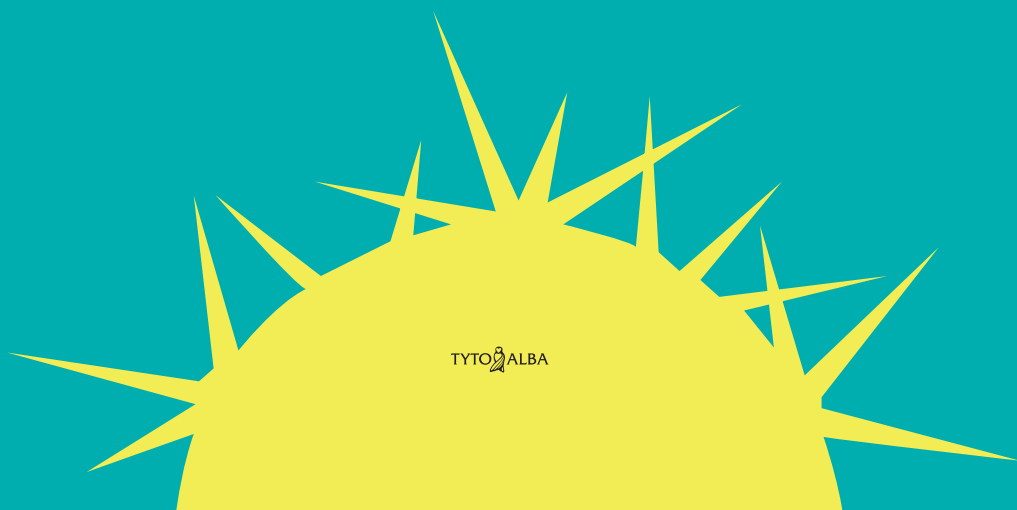




EVELINA SAVICKAITĖ-KAZLAUSKĖ

Kaktusas  
ar  
pienė

KNYGA APIE  
PSICHOLOGINĮ ATSPARUMĄ



TYTO ALBA



EVELINA SAVICKAITĖ-KAZLAUSKĖ

*Kaktusas  
ar  
pienė*

KNYGA APIE  
PSICHOLOGINĮ ATSPARUMĄ

VILNIUS 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Evelina Savickaitė-Kazlauskė, 2021

© „Tyto alba“, 2021

ISBN 978-609-466-576-9

# TURINYS

ĮŽANGA.....	9
KASDIENYBĖS HEROJAI .....	17
PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS.....	26
KARIAI, BĖGLIAI AR ROPLIAI .....	34
VALGYK. MIEGOK. JUDĖK.....	43
PSICHOLOGINIS PERDEGIMAS.....	47
ATJAUSTI IR GERBTI SAVE .....	52
AŠ VERTINGAS.....	56
STIPRYBĖS.....	67
PAŽINTI SAVE .....	79
MINTYS.....	83
EMOCIJOS.....	105
KŪNO POJŪČIAI.....	129
ELGESYS .....	132
ATSPARŪS KARTU.....	144
ČIA IR DABAR.....	155
GAMTA .....	169
KŪRYBA.....	190
KŪRYBINĖ RAIŠKA .....	192
FOTOGRAFIJA .....	201
RAŠYMAS .....	203
MUZIKA .....	207
SIEKIAI IR TIKSLAI .....	212
VAIZDUOTĖ .....	212
AUGTI AR LIKTI SAUGIAM.....	214
VERTYBĖS.....	218
ATIDĒLIOJIMAS.....	226
TIKSLAI.....	233

NUOVARGIS IR ATKAKLUMAS.....	238
ATIDĒTI ATLYGĪ.....	241
MĒGAUTIS PELNYTU ATLYGIU.....	243
EPILOGAS.....	247
LITERATŪRA.....	251

# IŽANGA



Žiūrėdami į didžiulį žemėlapią ant sienos, vieną rudenį naiviai nutariame, kad ryšimės kelionei aplink pasaulį autostopu. Kelis mėnesius tame pačiame žemėlapyje perbraižydami kelionės maršrutą vargiai bepaisome dienovidinių ar metų laikų: matau, pakliūsime ir į speigą, kur mylias minsime per sniegą, ir į dykumas, kur orą smelkia kaitra ir smiltys. Valgysime su vietiniais iš vieno dubens, o košę teks virti upių salose ar miško gilumoje. Neilgai trukus kuprinės prie durų jau laukia, kol atsiveikinsime su namiškiais. Iškeliaujame degantys viltimi ir nešini reikalingiausiais rakandais, bemaž nenuokdami, kur Kelias galiausiai mus nuves.

Pusantrų metų nuotykis per šešis žemynus nugulė šios knygos puslapiuose ir pamažu apsinešė dulkėmis. Vis dėlto išmoktos pamokos, įsiūtos kasdienybės kuprinėse, tebekeliauja drauge. Kai tikslas it kalnas prieš akis vėl išnyra, sugrįžtame prie kelionės kasdienės mantros: palengva, po vieną žingsnį. Ryškūs tikslai gali įkvėpti ir teikti anksčiau neliudytos energijos, tačiau beribiai mastai neretai ir glumina. Afrikiečiai lygina gyvenimą su drambliu – valgyti jį gali tik po nedidelį gabalą. Savo kelionės žvėrimi mitome pamažu: kasdien po kilometrą ar po šimtą, remiami pasaulio žmonių keliavome dykumomis ar atogrąžomis.

Kelyje dažnai kritome ir stojomės, net kai kojos nebenešė ar batai po speigo nakties styrojo įšalę, kėlėme ant pečių tą pačią kupri-

nę ir keliavome pirmyn. Nežinomybės persmelkti vidiniai dialogai dažnai įtraukdavo it pelkės, tad ant kelmo sėsdavome drauge ir kalbėdavomės, kad garsiai įvardytume, kaip jaučiamės, nes sunkesnės naštos nei bendrakeleivių nesutarimai turbūt nėra. Kita vertus, gebėjome nuolat priminti sau ir vienas kitam, kad galime ir net privalome suremti pečius ir sunkumus įveikti drauge. Tai kartojome taip dažnai, kad įtikėjome galutinai.

Kebliomis akimirkomis laukiniuose kraštuose ieškodavome netikėtų sprendimų, kaip lūžus palapinės tvirtinimo kuolams naktį vidury pūgos nesušalti ar mėgindami susikalbėti šalyje, kurioje net kūno kalba neturi reikšmės. Kaip ir protėvius, mus nuolat lydėjo išlikimo klausimai: kartais priešais tapdavo žvėrys, kartais žmonės, o kartais ir vieni, ir kiti. Pasitaikė kelios nemalonios situacijos su vietos gyventojais, bet optimizmas bei pasitikėjimas žmonių gerumu nesitraukė, nors tam reikėjo vidinio nusiteikimo. Atradimai ir pamokos net ir šiandien įrašytos giliai į sąmonę, praėjus septyneriems metams nuo kelionės pabaigos.

Odisėja baigėsi, du keleiviai sumainė žiedus, neilgai trukus gimė dvyniai, tad gyvenimas ėmė tekėti ramesne vaga. Vis dėlto klausimas, iškilęs dar kelionėje, jau nebepaliko. Kai klausiausi pasaulio istorijų ar stebėjau kultūrų temperamentus narstydamas asmeninius vidinius dialogus, nepalioviau klausti: kodėl mes, kai buvo sunku, neapsisukome ir negrižome namo, ypač tada, kai pagunda buvo didžiulė? Kaip tie, kuriems it prastos kortos sukrinta gyvenimo sunkumai, geba atsistoti, sustiprėti ir keliauti tolyn? Kodėl kitiems Sizifo akmuo tampa nebepakeliamas ir jų vienintelė išėitis – pasiduoti? Kodėl kai kurie kalnuose ar dykumose grumiasi iki paskutinio siūlo galo?



Kur paslaptis? Ką atsparūs žmonės daro kitaip, kad jie ne tik išlieka gyvi, bet dažnai ir išauga bei sutvirtėja tokiomis aplinkybėmis? Ar galime išmokti būti atsparesni? Ar psichologiškai atsparūs tik tolimi neįtikėtinų istorijų herojai, o gal mes visi esame savaip lankstūs ir pajėgūs keltis vėl ir vėl iš naujo? Kokia yra nūdienos realybė?

### PSICHOLOGINĖ SVEIKATA

Įsivaizduokite: prieš jus išsirikiavusi ilga eilė pasaulyje žymių žmonių: popdainininkė Lady Gaga, rašytoja J. K. Rowling, daugkartinis olimpinis čempionas plaukikas Michaelas Phelpsas, aktorius Leonardo DiCaprio, tenisininkė Serena Williams ir aktorius Jimas Carrey. Sąrašą galima tęsti be galo, įrašant ir istorines asmenybes, tokias kaip buvęs JAV prezidentas Abrahamas Lincolnas, rašytoja Virginia Woolf, kompozitorius Ludwigas van Beethovenas, biologas Charlesas Darwinas, dailininkas Edwardas Munchas, išradėjas Nikola Tesla ar rašytojas Charlesas Dickensas. Pagalvokite, kas vienija šias itin skirtingas asmenybes? Nepaisant jų intelekto, kūrybiškumo ir išradimų, turtų ar šlovės, visas jas sieja psichologinės sveikatos problemų patirtis. Depresija, nerimo priepuoliai, obsesinis kompulsinis sutrikimas, bipolinis sutrikimas – šį sąrašą galėtume tęsti ir tęsti.

Jungtinėje Karalystėje būsiami sosto paveldėtojai hercogai Williamas ir Kate atvirai kalba apie psichikos sveikatos svarbą, tad juos neretai galima pastebėti įvairiuose renginiuose, skirtuose kovai su įsisenėjusia stigma: darbe ar tarp bičiulių žmonės vis dar vengia prisipažinti, kad kenčia. Tad karališkosios iniciatyvos skatina susi-

mąstyti: nuo kepurės iki karūnos – visiems gali kilti psichologinių sunkumų. Pasaulis plačiau šneka apie tai, o Lietuvoje užsimenama kukliau. Vilties yra, nes atviri ir nuoširdūs žymių žmonių išpažinimai kartais labiau pasiekia mūsų ausis ir širdis, nei apie tai kalbantys ir rašantys specialistai.

Dirbdama Jungtinėje Karalystėje, Psichologinės gerovės centre, susiduriu su liūdna nūdienos suaugusiųjų psichologinės gerovės statistika: kas ketvirtam diagnozuojama psichologinė problema. Deja, realus skaičius gerokai didesnis. Jaunų žmonių psichologinės sveikatos prognozės taip pat nenuteikia viltingai – 2019 m. Jungtinės Karalystės studentų apklausa rodo, kad kas penktam studentui yra diagnozuota kokia nors psichologinė problema. Daugiau nei trys ketvirtadaliai slėpė simptomus nuo aplinkinių bijodami stigmatizacijos (*Network, 2020*).

Dauguma Jungtinės Karalystės universitetų kuria strategijas, kurios galėtų padėti spręsti šią opią problemą. Mėginama ir toliau aktyviai tyrinėti, kas gali labiausiai padėti studentams – ateities darbuotojams ir šeimų kūrėjams.

Lietuvos rodikliai, kaip galima numanyti, toli gražu nėra teigiami. 2018 m. Lietuvos studentų sąjungos atlikta studentų apklausa rodo, kad kas trečias apklaustas studentas yra patyręs depresiją, bent keturi penktadaliai – didelį nerimą, daugiau nei du trečdaliai – stiprų stresą, pusė – apatiją (*Lietuvos studentų sąjunga, 2018*). Tačiau bent du trečdaliai studentų vis dar nežino, ar jų universitete yra prieinama psichologinė pagalba.

Akimirką sustokime ir įsivaizduokime: vienas iš keturių asmenų kenčia nuo šių problemų. Prognozuojama, kad ateityje pasauliniu mastu šis skaičius išaugs iki vieno iš dviejų (*OECD, 2019*). Vadinasi – tu arba aš. Taip žmonės užčiuopia problemos

mastą kur kas realiau, nes statistikos rodikliai gali pasirodyti nutolę ir asmeniškai netaikytini. Žmonėms sunku suprasti, kad net ir šmaikštaujantis asmuo gali kentėti nuo depresijos ir nerimo, galbūt mėgindamas nuslėpti problemas. Tačiau jas reikia ne slėpti, o apie tai kalbėtis, dirbti su profesionalais bei ieškoti būdų rūpintis savimi.

Jei keturi penktadaliai būsimų darbuotojų atkeliaus į darbotvietes jausdami stiprų vidinį nerimą, o pusė jų – apatiški, neliks pakankamai energijos nei kūrybiškumui, nei kokybiškam problemų sprendimui. Teks daugiau pastangų telkti šioms problemoms įveikti.

Tai kelia ir kitą opų klausimą: kaip mes, tėvai, ugdysime psichologinį savo mažylių atsparumą nežinomybės ir pokyčių kontekste. Ž, arba „snaigių“, karta teikia vilčių savo nuovokumu, laisvės pojūčiu bei iniciatyva gamtosaugos klausimais, tačiau nerimą kelia nuoširdaus bendravimo galimybių stoka bei tai, kad jie dažnai vadinami mažiau atspariais ir linkusiais įsižeisti labiau nei ankstesnės kartos („Collins English Dictionary“, kasmet renkančio metų naujadarus ir posakius, duomenimis).

Gimus dvynukams pradėjo rūpėti, kaip netapti vadinamaisiais „tėvais sraigasparniais“, kaskart nusileidžiančiais ir išgelbėjančiais vaikus iš visų problemų. Kaip padėti susigaudyti pasirinkimų tironijoje, kuri dažnai jaunam žmogui gali kelti sąstingį ir menkinti norą ko nors siekti? Kaip neattribojant nuo išbandymų ugdyti jų sveiką savivertę bei gebėjimą nugalėti sunkumus? Patirčiai kaupiantis atradome svarbių atsakymų ir tarp pozityviosios psichologijos teorijos, ir tarp praktinių įrankių.

## POZITYVIOJI PSICHOLOGIJA

Knyga žymi ir kitą svarbią profesinės kelionės dalį. Dar ankstesniais psychologės darbo metais įsikalbėjus su nepažįstamaisiais, jų reakcija keldavo nerimą: „na, dabar pasakysi, kad esu kvailas“ ar „kiaurai mane matysi“. Ir tai, pasirodo, išgyveno psichologai visur. Nuogąstavimai turėjo pagrindo, nes psichologija, ypač po Antrojo pasaulinio karo, telkė dėmesį į tai, kokios glūdi taisytinios silpnybės, kokie sunkumai ar problemos slypi asmenyje, kaip padėti žmogui išsikapstyti iš depresijos ir nerimo sutrikimų. Tai labai svarbu, bet kiti svarbūs sielos aspektai psichologijos mokslo liko apleisti.

Tad į tradicinius mokslo vandenį sparčiai įsiliejo pozityviosios psichologijos intakas. Martinas Seligmanas, plačiai žinomas kaip pozityviosios psichologijos įkūrėjas, 1998 m. išrinktas Amerikos psichologijos asociacijos prezidentu, pradėjo naują erą, kurioje nebuvo akcentuojamos tik problemos. Jis ir kiti mokslininkai ėmėsi tyrinėti stiprybes, psichologinį atsparumą, autentišką laimę, išmoktą bejėgiškumą, optimizmą ir pesimizmą, teigiamas emocijas, prasnę, gerą savijautą ir asmeninį augimą skatinančius veiksnius.

Šiandien pozityvioji psichologija pamažu atkeliauja į švietimo, sveikatos ir neuromokslų sritis, o tyrimais grįstais asmeninio augimo įrankiais gali naudotis mokytojai ir studentai, JAV armija, sportininkai ir paprasti žmonės. Ši kryptis moksliniais metodais tyrinėja svarbias temas. Ji siekia suprasti, kas skatina mus psichologiškai klestėti ir kokiais konkrečiais žingsniais galime tobulėti, augti ir puoselėti psichologinę gerovę. Tiesa, dabar psichologai, pasak Martino Seligmano, žmonių akyse nebėra bauginantys visažiniai: jie ne tik diagnozuoja bėdas ar padeda išsikapstyti iš jų, bet ir padeda augti tiek pavieniems asmenims, tiek organizacijoms.

Tad ši knyga – santūrus indėlis, atsiradęs iš darbinės patirties bei rūpinimosi psichologinės sveikatos būkle. Tai psichoedukacija, praplečiant galimybių paletę save pažinti ir sau padėti, augti ir klestėti. Knygoje rasite naujausius ir klasikinius tyrimus įvairiais psichologinio atsparumo aspektais. Galėsite sužinoti, kaip supaprastintai veikia smegenys ir visas organizmas, kai patiriame stresą ar nerimą. Apmąstę pagarbos ir atjautos sau naudą, galbūt galų gale pasiryšite daugiau laiko skirti sau. Galėsite pasvarstyti, kodėl naudinga įvaldyti savo stiprybes. Išmoksite geriau pažinti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir elgesį, taip galėdami suteikti daugiau pusiausvyros kasdienybei. Gal norėsite likti arčiau žmonių. Tikiuosi, kad pakviesite save pabūti daugiau čia ir dabar, sukursite daugiau galimybių pabūti gamtoje ar savo gerovei panaudoti kūrybą. Galiausiai persvarstysite savo vertybes ir tikslus ir imsitės svarbiausiojo – pirmojo žingsnio.

Skaitę mūsų kelionių knygą ar tinklaraštį, kai kurie atpažinsite fragmentus iš kelionės aplink pasaulį, atrasite šių dienų asmeninės patirties, aptiksite vietinių atsparių herojų ar studentų atradimus bei išvalgas iš darbo su klientais, galiausiai imsite atpažinti šalia esančius atspariuosius, iš kurių semsitės išminties.

Ši knyga skirta ne tik daugiau sužinoti apie psichologinį atsparumą. Savo patirtį galėsite praplėsti atlikdami psichologinio atsparumo dirbtuvių užduotis. Skirkite laiko joms: sustokite, pagalvokite, atsakykite į klausimus – žinoti galime daug, tačiau atsparumas atsiranda iš patirties. Tai savotiškos psichologinio atsparumo treniruotės, kurios padės jums patiems sustiprinti savąjį atsparumą.

# KASDIENYBĖS HEROJAI



Prieš leidžiantis į psichologinio atsparumo tyrinėjimus kviečiu minutėlę sustoti ir pamąstyti. Kas yra jūsų kasdienybės atsparumo herojai? Tai gali būti plačiai žinomas asmuo, kaip antai Nelsonas Mandela ar Motina Teresė, ar pramanytas personažas, sunkumams pakirtus ar susiklosčius nepalankioms aplinkybėms įkvėpęs jus stotis ir keliauti tolyn.

To kartais klausiu ir psichoedukacinių grupių dalyvių. Klausimui nuskambėjus, dažnai ratu nuvilnija tyla. Po pirmos antros pasidalytos drąsesnės istorijos pastebiu, kad žmonės retai beužsimena apie žygdarbius nuveikusias įžomybes. Šie atrodo lyg svetimi, paveldėję ypatingų galių, mat pasakojimai iki mūsų atkeliauja apipinti legendomis, nuo kurių smulkmenas nupūtusi užmarštis, o likę tik nepaprasti veiksmai ir pasirinkimai.

Stiprios ir ypatingos istorijos ima plaukti iš mamų, tetų ar kaimynų gyvenimo. Tiek klausydamiesi, tiek jas pasakodami žmonės susijaudina. Jie prabyla apie savo aplinkoje žydinčias pienes, lyg įprastas ir apgaulingai pažįstamas, bet gebančias tarpti ir šešėlyje, ir ant asfalto, ir ant stogo. Su šiais žmonėmis bemaž iškart galima jausti ryšį, lyg jie būtų artimi ir savi. Jei galėjo išverti jie, tai gal galiu ir aš.

*Jei galėjo išverti jie,  
tai gal galiu ir aš.*

Tad rašydama knygą sėdau atlikti namų darbų pati. Sąžiningai pažvelgusi į mintis ir prisiminimus, apie ką dažniausiai pagalvoju sunkiomis minutėmis, deja, neprisimenu nei Motinos Teresės, nei Nelsono Mandelos. Atkuriu išgyvenimo ir stiprybės istorijas tų žmonių, kurie yra artimi, su kuriais dirbau, kurių istorijos keitė pasirinkimus ar skatino pasiryžti.

## MOČIUTĖ

Mano šeimoje yra bent keli artimi žmonės, kuriems tenka kovoti su ilgomis ir atsikartojančiomis ligomis bei sunkumais. Jų energija, senkantis ir vėl pasipildantis atsparumas nepaliauja stebinti, įkvėpti, bet drauge kviečia vis klausti – kaip ir iš kur šitos jėgos. Šioje knygoje mano močiutė atvirai ir gyvai papasakos apie tai, kas jai padeda nelengvoje ilgoje gyvenimo kelionėje.

Jos vaikystę, kaip ir visų to meto tėvynainių, ženklino stipri nežinia ir baugios karo nuojautos. Kai esi vaikas, o kieme vieną dieną lankosi rusai, o kitą – vokiečiai, nežinomybė smelkiasi giliai į pasąmonę bei įrašoma ten aštriais nejaukiais atspalviais.

*1940-aisiais mus okupavo rusai, o vokiečiai 1941-aisiais turbūt atėjo čia. Aš tik atsimenu, mama balėjoj su tokia trintuve, tokia kaip armoška trintuvė, per ją brauko rūbus ir verkia. Ir aš sakau, mama, ko tu verki, ar aš ką blogai padariau? Ne, vaikeli, nėra tėčio ir nėra [brolio] Vyto. Pasirodo, Vytas buvo su jaunimu į kažkokią organizaciją išėjęs Lietuvos vaduot. O tėtis? Jau labai seniai negrįžta.*

*Naujojoj Vilnij rusų laikais, 1940-aisiais, pastatė siuvimo fa-*

*briką. Kadangi tėtis buvo baigęs trejus siuvimo kursus, turėjo knygą, didžiulę kaip albumą, kur buvo jo brėžiniai, uždengti lapais iš rūkomojo popieriaus. Jį kažkas parekomendavo, ir jis ten gavo butą trijų kambarių ir vyr. sukirpėjo pareigas. Tėtis jau buvo gal vienam kambariui baldus supirkęs ir turėjo pats atvažiuoti mūsų perkraustyti į tą Naująją Vilnią.*

*O tėtis buvo žuvininkas labai aktyvus. Tą sekmadienį ketvirtą valandą, kai tik švinta, atsikėlęs nuėjo žuvaut, geros nuotakos, su vienais marškiniais. Ir išgirdo, kaip krinta bombos. Jis atsisuko į tą pusę, kur garsas, ir pamatė, kad dūmų kamuoliai ties ta vieta, kur jis turi butą. Tada jis bėgte link namų ir žiūri, kad viskas sugriauta, tik nuolaužos. Ir dokumentai jo visi tenai, ir rūbai. Tai jis taip, kaip stovi, su marškiniais ir kelnėm, patraukė pėsčias pas mus atgal namo. Kuo tu tada važiuosi? Jis ėjo pėsčias link namų, užsukdavo pakelėj pas kokius nors žmones, iš vienu gaudavo pavalgyt, iš kitų atsigert. Ir jis šitaip iki Kauno ėjo slapstydamasis, nes vyrus pradžioj rusai pagavę veždavo, o paskui, kai atėjo vokiečiai, tai vokiečiai imdavo karan. Taip beveik mėnesį jis ėjo iki Kauno, kol parėjo namo. Ką buvo ten įdėję, visos santaupos ir viltis, kad jau dabar gražiai apsigyvens toj Naujojoj Vilnioj, – viskas prapuolė.*

Klausydamosi močiutės pasakojimų, vis susimąstau: kaipgi senelių kartos žmonės nuolatos gebėjo stotis? Karo šmėkla, nepriekliūs ir ateities nežinomybė veikė ne tik budrią sąmonę, tai nugrimzdo ir į menamą, lengvai pasiekiamą užmarštį. Atsiminimų slėgis juk gali grįžti kilus net ir tariamam pavojui. Ar pritrūkus jėgų bei vilties norisi nuleisti rankas, ar ūmai sukyla netikėtas gyvybinumas kritus keltis iš naujo? Kaip, vis klausdavau močiutės, na, kaip



jūs ištvėdavote? Regis, neretai jų išgyvenimo mechanizmai – visai neįmantrūs psichologiniai įrankiai.

Štai mokymasis jai leido kadaise ne tik įgyti žinių. Iš šalies klausantis ir skaudžių, ir optimizmu persmelktų gyvenimo istorijų atrodo, kad močiutei tai buvo it plaustas, padėjęs išplaukti per didžiausius sunkumus. Ji mokėsi tuo metu, kai vandens net gilią žiemą reikėjo iš šulinio parsinešti, serganti mama lovoje, mažas vaikas ant rankų. Sudėtingiausias gyvenimo akimirkas – sunkias artimųjų ligas, mirtis ir gimimus – lyg tyčia jai teko išgyventi per egzaminų sesijas. Ištvėrė ji, žvelgiant į visa tai iš perspektyvos, herojiškai, aukštąją mokyklą baigė puikiai, su pagyrimu, ir tapo mokytoja iš pašaukimo. Tad ir šiandien ji – aistringa Trečiojo amžiaus universiteto klausytoja.

Psichologiniai močiutės išgyvenimo fragmentai atsiras ir šios knygos puslapiuose, tačiau jie jau giliai nugulę ir mano gyvenime – tapę atskaitos tašku kasdienybės iššūkiuose.

## EMA

Kitados Šiaurės rytų Anglijoje su vietos jaunimu kūriau socialinius filmus. Vienam projektui padėti pasisiūlė savanorė Ema. Greitai pastebėjau jos nuoširdų smalsumą ir dėmesingumą kalbantis su kitais, tad, jos pačios nuostabai, netikėtai paprašiau parengti svarbų interviu su vienu iš dokumentinio socialinio filmo personažų. Netrukus, tvirtai laikydama mikrofoną, ji jau mezgė šiltus pokalbius su pašnekovais. Ilgainiui jos darbas neliko nepastebėtas – ji tapo viena iš MTV socialinių filmų konkurso prizininkių. Emos atsida-  
vimas savanorystei, neblėstanti energija stebino, džiugino ir įkvėpė vietos bendruomenę.

Tačiau Ema turėjo ir itin sunkią gyvenimo pusę. Ilgas dienas, savaites, o kartais net mėnesius ji praleisdavo ligoninėse, jos sudėtinga ir gyvybei pavojinga astma ir kiti stiprūs kūno bei sielos negalavimai buvo skaudūs, varginantys ir beveik niekada nesibai-giantys. Tačiau net ir itin nepatogias situacijas ji gebėdavo pavers-ti žaismingomis – į keliones veždavosi inhaliatorių, kuris veikiau buvo tapęs *draugeliu* nei apsunkinančia kliūtimi. Kai svarsčiau, ku-rie iš žmonių yra mane įkvėpę ir stiprinę kasdienybėje, prisiminiau juokaujantią ir energingą Emą net ir tada, kai jai būdavo labai sun-ku. Jos išvalgų iš savo nelengvos kasdienybės rasite knygos pusla-piuose.

## DAINIUS

Keliautojas ir alpinistas Dainius save yra pavadinęs žmogumi su ledkirčiu ir kostiumu. Įveiktų viršukalnių skaitiklis suktis jo gy-venime nepaliauja, jis yra pasiekęs keturiasdešimties šalių aukščiau-sius taškus, įskaitant Kilimandžarą (Tanzanija), Elbrusą (Rusija) ir Damavendą (Iranas). Stebint nesibaigiančias Dainiaus keliones kartais atrodo, kad jis suvis geriau jaučiasi kalnuose nei lygumose.

Keliauti dėl savo malonumo ir smalsumo, kopiant į daugybę viršukalnių, yra viena. Tačiau visai kas kita šią nepakartojamą gali-mybę dovanoti dar šimtams žmonių. Drauge į kelią Dainius nuolat kviečia moksleivius ir studentus, jau įgudusius kalnalipius ar entu-ziazmu kopti trykštančias sielas. Ne vieną užkrėtęs meile kalnams, jis pats išlieka kuklus ir kilnus keliautojų bendruomenės „Narsuo-liai“ žygių vadovas, Vasario 16-ąją su bendrakeleivių būriu Tatruose iškėlęs 100 trispalvių.

Knygos puslapiuose Dainiaus mintys taip pat nuguls, nes jo patirties persmelkti žodžiai gali įkvėpti kritus atsistoti ir vėl imtis drąsių žygių. Kalbėdamas apie gyvenimo ar kalnų įveikimo tikslus jis pripažįsta, kad jie nėra lengvai pasiekiami. Pasak jo, dėl to kartais reikia sumažinti tempą ar padaryti apylanką. Kartais svajonę reikia atidėti, tačiau nepaleisti. Štai į Elbrusą jis įkopė iš antro karto, tačiau pirmasis, tas nesėkmingas, paliko netgi didesnę įspūdį, mat motyvavo siekti daugiau, nei antrasis, kai tai padaryti pavyko gero-kai lengviau.

## DĖDĖ VYTAS

Ilgaamžį dėdę Vytautą prisimenu, kai, būdamas jau devynias-dešimties, savarankiškai drauge su sutuoktine atkeliavo troleibusu pasveikinti manęs vestuvių proga. Jo šviesus ir inteligentiškas buvusio mokytojo veidas spindėjo ramybe, nors kiekviena raukšlė slėpė sudėtingas istorijas.

Jaunystėje dėdė Vytautas buvo mokytoju, tuo kaimų ir miestelių spinduliu. Negaudavo didelio atlygio, tačiau aplinkiniai juo rūpinosi ir jį globojo – kaimas jautė pareigą to meto mokytojams padėti: atnešti lašinių, sviesto, duonos, kiaušinių. Giliai viduje dėdė Vytautas labai mylėjo Lietuvą, paslapčia mokomoje klasėje kitoje Stalino portreto pusėje piešė Vytį. Jis dalyvavo veikloje, apie kurią garsiai nedrįso kalbėti net šeimynykščiai. Buvo suimtas ir kalėjo bent kelis kartus tiek rusų, tiek vokiečių laikais. Jo vieną iš pabėgimo istorijų atrasite knygos puslapiuose.

## JURGITA

Jurgita – septynių vaikų mama. Ko gero, jau ir pakaktų priežasčių, kodėl, tyrinédama psichologinį atsparumą šeimoje, kalbinau ir ją. Ji man vis išskylantis priminimas, jeigu kada tampa sunkiau su savo aktyviaisiais dvyniais: užtenka trumpai pasirausti kolektyvinėje atmintyje draugų ir prisiminti Jurgitos septynetuką. Dažniausiai sutinku ją šviesia šypsena ir užkrečiamai besijuokiančia, o mano nuostabos kupinas veidas ir gūžtelėjimas pečiais išduoda klausimą „kaip tu ištveri?“

Kai Jurgitos paprašiau iš šeimos perspektyvos parašyti „kokį paragrafėlį“ apie savo psichologinį atsparumą, gavusi atsakymą suprunksčiau. Jurgita atrašė: „Perskaičiau „pragarėlį“ vietoj „paragrafėlio“, galvoju, nieko sau, taikliai Eva čia... Turbūt dėl to, kad dvi pirmos mokslo metų pradžios savaitės pasiutpolkės ritmu šokdina – jau, atrodo, lyg viską daugmaž sužiūrėjom, ir vėl kas nors išlenda!“ Kaip ir kur ji randa kasdienio atsparumo šaltinius, atrasite pavartę vieną kitą knygos temą.

## LUIZA

Kad bičiulei britei Luizai per septyniasdešimt, nedrįstų pasakyti niekas. Nueitų žingsnių skaičiuoklė vos spėja paskui jos spartų ritmą gatvėmis ir parkais. Darbe ji visada rinkdavosi kopti laiptais, nors jaunesni darbuotojai keldavosi liftu. Be vargo kasdien ji gali suvaikščioti daugiau kaip 15 tūkstančių žingsnių, pasirūpinti gausiu būriu anūkų bei savanoriauti bent keliose organizacijose. Šiltai bendraujanti su žmonėmis ir optimistiška, ji tarpusavyje deranti

ramybė ir vijurkas, pakeliui nepaliaujanti kelti žmonių sielas šviesos balionais aukštyn. Kūrybos semiasi iš artimiausios aplinkos – neišvaizdi kempinė jai gali tapti teptuku, o paveikslą ji nutapys ir akvarele, ir kavos tirščiais, ir ką tik surinktų gervuogių sultimis.

Žinojau, kad Luiza ne per seniausiai sirgo krūties vėžiu. Tad kai šnekučiuojantis kavinėje paklausiau, iš kur sėmėsi stiprybės kovoti su liga, ji, mano nuostabai, tepasakė, kad su šia liga susidoroti nebuvo taip sunku ir sudėtinga. Pirmą kartą išgirdau jos gilų atodūsi, kai ji atitarė, jog skaudžiausiu gyvenimo laikotarpiu ji laikė ilgai slėptą, o galiausiai ir atskleistą vyro neištikimybę. Po jautraus pokalbio ji pažadėjo išgyvenimus užrašyti rašalu ant popieriaus, ir jos glaustas dienoraštis liko liudijimu apie tai, kaip užgimusi meilė pačiai sau leido išsivaduoti, pakilti virš kančios ir padėti kitiems atvira širdimi.

Šalia esantys žmonės gali įkvėpti ir auginti. Vis labiau įsitikinu, kad iššūkliai, kuriuos esu įveikusi, sunkumai, kuriuos ištvėriau, ar pasiekimai, kurie augino mane, – visa pajėgiau dėl to, kad esu ir pienių – atsparių protėvių – vaikas. Per retai įvertiname ir atpažįstame,

*Vis labiau įsitikinu,  
kad iššūkliai, kuriuos esu įveikusi,  
sunkumai, kuriuos ištvėriau, ar pasiekimai, kurie augino mane, – visa pajėgiau dėl to, kad esu ir pienių – atsparių protėvių – vaikas.*

me, kokie mes, lietuviai, esame stiprūs ir pajėgūs, kaip išbarstyti nuo Sibiro iki Argentinos atrandame jėgų ne tik išgyventi, bet ir tarpti. Ne tik giliai įsišaknyti, bet ir kelti galvas į saulę.

## PSICHOLOGINIO ATSPARUMO DIRBTUVĖS

- Pagalvokite, kas yra jūsų atsparumo herojai.
- Kurie jų veiksmai, vertybės ar mąstymo ypatumai leidžia jiems būti atsparesniems?
- Kuo jūs esate panašūs? Kuo skiriatės?
- Kurią iš stiprybių ar savybių norėtumėte plėtoti savyje?
- Jei turėtumėte šią savybę, kaip pasikeistų jūsų kasdienybė? Ko darytumėte daugiau? Ko mažiau?

*Ar galime išmokti būti atsparesni? Ar psichologiškai atsparūs tik tolimi neįtikėtinų istorijų herojai, o gal mes visi esame savaip lankstūs ir pajėgūs keltis vėl ir vėl iš naujo?*

© Karolio Kazlauskio nuotr.



Gyvenimas nė vienam iš mūsų negaili iššūkių. Kad ir kaip bandytume apsisaugoti patys ar apsaugoti tuos, kuriuos mylime, ligos, netektys ir kitokie likimo smūgiai užklumpa netikėtai ir nepelnytai. Parbloškia ir sugniuždo. Bet kodėl vieni žmonės, susidūrę su sunkumais, nusivilia ir palūžta, o kiti sugeba atsitiesti ir eiti tolyn dar tvirčiau? Kur paslaptis?

Šiais neramiais laikais vienas iš keturių įvairiausio amžiaus žmonių išgyvena liūdesį, nesaugumą ir nerimą bei kenčia nuo psichologinių problemų. Manoma, jog ateityje su jomis susidurs kas antras žmogus. Ką daryti? Kaip nesileisti sugniuždomiems – arba kaip atsitiesti ir gyventi toliau? Ar toji vidinė stiprybė, leidžianti išsaugoti dvasinę pusiausvyrą, yra įgimta, ar įgyjama? Kitaip tariant, ar psichologinio atsparumo galima išmokti? Psichologė ir meno psichoterapeutė, konsultuojamojo ugdymo specialistė Evelina Savickaitė-Kazlauskė, dirbanti Lietuvoje ir Jungtinėje Karalystėje, kalba apie psichologinį atsparumą, pasitelkdama pozityviąją psichologiją, savo šeimos ir aplinkos patirtį ir naujausius bei klasikinius mokslinius tyrimus. Jos vedami galėsite sužinoti, kas vyksta mūsų smegenyse ir visame kūne, kai patiriame stresą ar nerimą, galėsite suvokti, kodėl svarbu daugiau laiko skirti sau, pažinsite savo mintis, jausmus, pojūčius ir elgesį – ir sugebėsite savo kasdienybėje rasti ramybę ir pusiausvyrą.

Tačiau šioje knygoje – ne tik teorinės žinios apie psichologinį atsparumą. Savo patirtį galėsite praplėsti atlikdami kūrybinių dirbtuvių užduotis – savotiškas treniruotes psichologiniam atsparumui ugdyti. Tapsite stipresni ir atsparesni, suprasite, kas esate labiau – prie atšiauriausių sąlygų prisitaikanti ir žydinti pienė ar viską ištvėriantis, tačiau spygliais visus atstumiantis kaktusas.

Ši knyga – tai jūsų atrama, žinių šaltinis ir paguoda neramiais laikais.



Pirkite internetu  
[www.tytoalba.lt](http://www.tytoalba.lt)