

NEW YORK TIMES BESTSELERIS

Martha Beck



PILNATVĒ

Kelias į asmenybės vientisumą

Ši knyga ne tik pakeis, bet galbūt net išgelbės jūsų gyvenimą.

Elizabeth Gilbert

TYTO ALBA

Martha Beck

PILNATVĖ

Kelias į asmenybės vientisumą

Iš anglų kalbos vertė
Lina Perkauskytė

VILNIUS 2023

Martha BECK
THE WAY OF INTEGRITY
Finding the Path to Your True Self
The Open Field, New York, 2021

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

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.

Copyright © 2021 by Martha Beck

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Lina Perkauskytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2023

© „Tyto alba“, 2023

ISBN 978-609-466-731-2

TURINYS

Ižanga	9
Pirmas etapas. TAMSI GIRIA	21
1. Paklydę girioje	23
2. Karštligiškai vaikomės sėkmės	43
3. Susitikimas su mokytoju	61
4. Vienintelis kelias iš tamsios girios	86
Antras etapas. PRAGARAS	105
5. Pragare	107
6. Nekaltos klaidos	127
7. Kai būti teisiam – klaidinga	147
8. Nustokime išduoti save	170
Trečias etapas. SKAISTYKLA	197
9. Pradėkime apsivalymą	199
10. Nesigręžiokime atgal	215
11. Pradėkime gyventi	239
12. Grįžkime į Edeną	259
Ketvirtas etapas. ROJUS	281
13. Atsiverkime paslapčiai	283
14. Žmonija ant permainų slenkščio	302
15. Didysis griovimas	321
Padėka	341

IŽANGA

Net jei lėktuvu skraidote nedažnai, galbūt jums teko patirti tokią situaciją. Lėktuvas pilnas keleivių. Kompiuterių dar niekas neišsitraukė. Skrydžių palydovai jau atliko savo privalomą „šokį“ pasakodami apie saugos diržus, šviesos signalus grindyse ir deguonies kaukes, kurios gali ir neišsiskleisti. O kai jau tikėtės, kad pradėsite riedėti tolyn nuo įlaipinimo vartų, lėktuvas sustoja. Kapitonas per traškančią garsiakalbį apgailestaudamas praneša: „Atsiprašome, iškilo šiokių tokių nesklandumų – veikiausiai nieko rimto, bet turime iškviešti mechanikus, kad patikrintų. Teko truputį palaukti.“

Per saloną nuvilnija liūdnas atodūsis. Širdį jums nusmelkia nerimas. Kiek laiko būsite įkalintas šioje nepatogioje sėdynėje tarp pigiu odekolonu trenkiančio vyro ir verkšlenančio kūdikio, kuriam kalasi dantukai? Kiek teks laukti, kol lėktuvas galų gale pakils? Tačiau pradiniam susirūpinimui nuslūgus keleiviai lengviau atsidūsta ir patogiau įsitaiso. Visi sutinka – gerai, kad įgula elgiasi apdairiai. Netrukus šiuo didžiuliu aparatu skriesite aštuonių kilometrų aukštyje virš žemės. Niekas, net ir kūdikis, nenori, kad lėktuvas pakiltų nebūdamas visiškai techniškai tvarkingas, kitaip tariant, struktūriškai vientisas.

Kaip turbūt jau supratote iš pavadinimo, ši knyga – apie

vientisumą, kartais dar vadinamą integralumu. Mūsų laikais žodis *integralumas* įgijo šiokį tokį vertinamąjį, dorovinį atspalvį ir vis dažniau tampa *sažiningumo* sinonimu, bet jis kilęs iš lotynų kalbos žodžio *integer*, reiškiančio tiesiog „nepalietas“. Būtent šia, nemoralizuojančia, prasme jį ir vartosiu. Būti vientisam – tai būti ištisam ir nesuskaidytam. Jei lėktuvas vientisas, vadinasi, visos jo dalys veikia sklandžiai ir darniai. Lėktuvui netekus vientisumo, gali sutrikti jo variklių darbas; varikliai gali užgesti, o lėktuvas – nukristi. Čia nėra jokio vertinimo – vien fizikos dėsniai.

Kaip danguje, taip ir žemėje, kaip aerodinamikoje, taip ir kasdieniame gyvenime. Jeigu jūsų kasdienybėje darniai susilieja ketinimas, susižavėjimas ir gyvenimo tikslo pojūtis, tuomet esate lyg skalikas, sekantis pėdsakais pagal kvapą, – gyvenate, kiekvieną akimirką džiaugsmingai darydami tai, kas tuo metu atrodo teisingiausia. Kad ir ką veiktumėte – kurtumėte kompiuterinį kodą, triūstumėte sode ar statytumėte namus, į darbą taip įsitraukiate, kad dienos pabaigoje nenorite sustoti. Tačiau sustoję džiaugiatės bendravimu su mylimais žmonėmis, o naktį miegate taip saldžiai, kad nieko malonesnio nė negalite įsivaizduoti. O kitą rytą pabudę žinote, jog laukia dar viena puiki diena, tad šokte šokate iš lovos.

Jei esate tokie, kaip dauguma žmonių, kuriuos man teko konsultuoti, dabar veikiausiai vartote akis. Jums gali atrodyti, kad į pasaulį žvelgiu pro rožinius akinius ir lyg saldinius triauškinu antidepresantus. Galbūt jums niekada neteko patirti tokio neslopstančio gyvenimo džiaugsmo, apie kokį kalbu. Galbūt nė netikite, kad išvis įmanoma pasiekti tokią gyvenimo pilnatvę.

Tačiau tai įmanoma.

Deja, daugelis žmonių nugyvena visą gyvenimą to nežinodami, taip ir nepatyrę to džiugaus lengvumo, į kurį pasineriame pasiekę visišką vientisumą. Kai kurie būna visai išsibalanavę, jų gyvenimas – nesibaigianti nesėkmių ir žlugusių svajonių virtinė. Gal tokių žmonių yra ir tarp jūsų pažįstamų: iš kalėjimo neišeinantis mokyklos laikų draugas, pusseserė, kurios visi vyrai pasirodo esą neištikimi niekšai, bendradarbė, sužlugdanti kiekvieną projektą, kurio tik imasi. Tokie žmonės – tarsi lėktuvai, kurių svarbiausios dalys, pavyzdžiui, sparnai ir varikliai, tinkamai nebeveikia.

Jūsų pačių gyvenimas turbūt kažkur per vidurį tarp abso-
liučiai palaimingo ir visiškai sumauto. Neaiškiai jaučiate gyvenimo tikslą ir tikitės kada nors jį įgyvendinsią. Jūsų darbas netobulus, bet ganėtinai neblogas. Ir jūsų santykiai visai geri. Dažniausiai. Taip, kartais dėl kokio nors žmogaus – situotinio, vaikų, tėvų, viršininko – elgesio kyla noras inscenizuoti savo mirtį ir persikraustyti į viešbutį Kaimanų salose. Tačiau, dievaži, viskas *gerai*. Nesijaučiate blogai – tik slegia kažkoks neaiškus nerimas, nesmagumo jausmas ir nusivylimas. Ir visiškai normalu, kad mintyse apgailestaujate dėl žlugusių planų ir abejojate, ar jūsų svajonės apskritai kada nors išsipildys.

Kai susitikusi su šį aprašymą atitinkančiais klientais pareiškiu, kad jų gyvenimas galėtų būti geresnis, daugelis puola prieštarauti – jiems sekasi gerai, tikrai *gerai*. *Supraskite*, sako jie, *visą sumautą gyvenimą ariam, o paskui mirštam. Nesėkmę patiriame kur kas dažniau nei sėkmę. Neįmanoma tiesiog suplasnoti rankomis ir skristi*. Jie įsivaizduoja, kad yra tiesiog susitaikę su karčia tiesa. Tačiau aš girdžiu byrančių varžtų ir atsilaisvusių dalių žvangėjimą – tokį garsą skleidžia žmonės, niekada nepatyrę visiškos kūno, proto, širdies ir sielos vienovės.

Kartoju – čia nėra jokio moralinio vertinimo. Jei ne visada jaučiatės puikiai, tai nereiškia, kad esate netikę ar blogi; tiesą sakant, lažinuosi, kad visą gyvenimą stengėtės būti geri. Ir tai nerodo, kad turite kokių nors trūkumų. Esate nepaprastai sudėtinga būtybė. Giliai širdyje žinote, kas teikia jums laimės ir kaip susikurti kuo geresnį gyvenimą. Tas žinojimas įrašytas į jūsų prigimtį.

Tačiau prigimtis nuolat susiduria su ją niokojančia jėga – kultūra.

Sakydama „kultūra“, omenyje turiu ne operą ar siurrealistinę tapybą. Kalbu apie visuomenės standartus, nurodančius, kaip mąstyti ir elgtis. Bet kuri žmonių grupė – pora, šeima, kaliniai, siuvimo būrelio nariai, kariuomenė – turi kultūrinės taisyklės ir lūkesčius, padedančius bendradarbiauti. Vieni nurodymai aiškiai suformuluoti, kaip antai kelių eismo taisyklės ar darbovietės aprangos kodas. Kiti – numanomi, pavyzdžiui, lūkestis, kad vakarieniaudami gražiame restorane naudositės stalo įrankiais, o ne šliurpsite tiesiai iš lėkštės it kokie paršeliai.

Mes, žmonės, kuriame sudėtingas kultūras, nes esame itin socialios būtybės, nuo pat gimimo priklausančios nuo kitų geros valios. Be to, nepaprastai gerai gebame įsiminti ir atkartoti aplinkinių elgesį. Jau vaikystėje – dažnai patys to nesuvokdami – puikiai išmokstame, kaip pelnyti pritarimą ir būti priimtiems savo kultūrinėje aplinkoje. Kad įtiktume savo šeimos nariams, būname energingi, ramūs arba drąsūs. Iškart pamėgstame tai, ką sakosi mėgstantys mūsų draugai. Stropiai mokomės, prižiūrime vaikus, dalyvaujame šeiminiuose kivičuose – darome viską, kas, mūsų manymu, padės mums rasti savo vietą žmonių pasaulyje.

Stengdamiesi uoliai laikytis taisyklių ir pritapti prie kultūros, neretai imame ignoruoti ar slopinti savo tikruosius jausmus – net ir stiprius, tokius kaip ilgesys ar nerimas. Tuomet mumyse įvyksta skilimas: netenkame vientisumo (viena esybė) ir susidvejiname (dvi esybės). Arba mėginame įsilieti į daug įvairių grupių – tuomet tampame daugybiniai (daug esybių). Atsižadame tikrosios savo prigimties ir tampame kultūros marionetėmis: mandagiai šypsomės, rodome susidomėjimą, dėvime „tobulus“ nepatogius drabužius. Kaip tik dėl to kareivis nesiskųsdamas eina tiesiai į ugnį. Kaip tik dėl to kadaise ištisoms bendruomenėms atrodė protinga sudeginti vieną kitą raganą. Siekdami tarnauti kultūrai, žmonės gali išties neapsakomai stipriai užgniaužti savo prigimtį. Kalbant apie žmonių grupių formavimąsi ir gyvavimą, visa tai atrodo puiku.

Tik yra viena bėda: prigimtis taip lengvai nepasiduoda.

Jei kada nors pikta užsipuolėte mylimą žmogų arba prisėdote užbaigti kokio nors projekto, bet, užuot dirbę, penkias valandas naršėte po internetą rinkdamiesi tatuiravimo rinkinį, veikiausiai jumyse yra įvykęs skilimas. Stengiatės daryti tai, kas jums ne prie širdies. Kai šitaip elgiamės, mūsų gyvenime viskas pradeda eiti šuniui ant uodegos. Kalbant apie emocijas, jaučiamės suirzę, liūdni arba abejingi. Kalbant apie fizinę būklę, ima silpnėti mūsų imuninė sistema ir raumenys, galime susirgti – o jei ir nesusergame, turime mažiau energijos. Kalbant apie protą, tampa sunkiau susikaupti ir aiškiai mąstyti. Štai ką reiškia netekti asmenybės vientisumo.

Visi šie vidinio pasaulio pokyčiai atsispindi ir išoriniame gyvenime. Kadangi nebeįstengiame susikaupti, nukenčia mūsų darbas. Dėl to, kad būname suirzę ir paniurę, su mumis

nebesmagu bendrauti, ir mūsų santykiai atšąla. Netekus vientisumo, neigiamą poveikį patiria visi – ir mes patys, ir aplinkiniai. Tačiau mūsų tikroji prigimtis labai stengiasi vientisumą atkurti, todėl išsitraukia ginklą, į kurį tikrai atkreipsime dėmesį. Tas ginklas – kančia.

Man asmeniškai kančia nepatinka. Ji mane žeidžia. Jei mėgstate kentėti, jūsų neteisiu, tik noriu atkreipti dėmesį į vieną labai svarbų dalyką: kančia – ne tas pats, kas skausmas, – bent jau mano tekstuose. Kartą vienoje medicinos įstaigoje mačiau užrašą: „Skausmas neišvengiamas. Kančia pasirenkama.“ Fizinį skausmą sukelia tai, kas nutinka. O psichologinę kančią – tai, kaip į tuos nutikimus reaguojame. Galima smarkiai kentėti ir nejaučiant jokio fizinio skausmo. Galite sėdėti patogiai įsitaisę krėsele ir trokšti, kad niekada nebūtumėte gimę. Žinau tai, nes pati daugybę metų taip jaučiausi. Kaip tik tai pastūmėjo mane leisti į atkaklias, ilgus dešimtmečius trukusias laimės paieškas.

Tikrai neketinau būti kultūrai besipriešinančia balta varna. Veikiau priešingai – vaikystėje mano charakteris buvo lyg kambarinio šunelio: nuolat siekiau pritarimo. Jei tik kildavo konfliktas tarp mano prigimties ir kultūros, savo prigimtį visiškai pamindavau. Ir tai veikdavo! Sulaukdavau daugybės žmonių pritarimo! Kita vertus, buvo dalykų, kuriuos vos pakėniau, – pavyzdžiui, būti gyvai. Žvelgdama atgal, jaučiuosi dėkinga už šią patirtį. Dėl jos dar ankstyvoje jaunystėje pradėjau kovoti su kančia, naudodamasi kiekviena man prieinama priemone.

Neoficialios laimės paieškos paskatino pradėti daug metų trukusias oficialias studijas. Apie dešimtmetį, nuo septyniolikos iki dvidešimt aštuonerių metų, studijavau Harvardo

universitete ir gavau tris socialinių mokslų diplomus. Paskui kurį laiką dėsčiau tokius dalykus kaip karjeros plėtra ir sociologija. Tačiau paslapčia nuolatos stengiausi suprasti, kaip ir aš pati, ir kiti žmonės galėtų susikurti gyvenimą, kuris iš tikrųjų džiugintų.

Dėstytojavimas man buvo gera profesija – garbės žodis, *gera*, – išskyrus keletą dalykų, kurių nekenčiau (laviruoti universiteto politikoje ir rašyti nuobodžius mokslinius straipsnius – jaučiausi, lyg tarkuočiau sau smegenis). Skaityti paskaitas studentams atrodė ne taip įdomu kaip šnekučiuotis apie jų gyvenimą. Ilgainiui kai kurie pradėjo man mokėti pinigus, kad tai daryčiau. Šmaukšt ir tapau asmenybės ugdytoja – anksčiau, nei išgirdau šį pavadinimą.

Visa tai paskatino mane dar įnirtingiau ieškoti veiksmingų „gyvenimo dizaino“ strategijų. Daug skaičiau, taip pat pradėjau rašyti: memuarus, savigalbos knygas, dešimtis straipsnių. Turiu savo rubriką žurnale *O – The Oprah Magazine*. Dažnai pasirodau per televiziją – patariu žiūrovams, kaip gyventi laimingiau. Norėdama išbandyti savo metodus, dirbau su labai skirtingais žmonėmis: Pietų Afrikos kaimelių gyventojais, išsilavinusiais niujorkiečiais, nuo heroino priklausomais narkomanais, ką tik išėjusiais iš kalėjimo, milijonieriais, įžymybėmis, eiliniaisiais piliečiais, su kuriais susipažinau stovėdama eilėje Automobilių valdyboje. Ir visos šios patirtys – nuo visiškai asmeninių konsultacijų iki kruopščiausių oficialių tyrimų – pamažu atskleidė vieną paprastą tiesą: vaistas nuo nelaimingumo yra asmenybės vientisumas – ir niekas daugiau.

Iš visų mano išmoktų metodų ir įgūdžių tikrai veiksmingi yra tie, kurie padeda žmonėms suprasti, kada jie nusigręžė nuo giliai širdyje glūdinčio tiesos jausmo ir ėmė laikytis kažkieno

kito nurodymų. Toks asmenybės vientisumo praradimas beveik visada įvyksta nesąmoningai. Pažįstu vientisumo netekusių žmonių – jie nėra blogi; tiesą sakant, dauguma nepaprastai malonūs. Jie uoliai stengiasi laikytis visų gyvenimo taisyklių, kurias jiems įdiegė jų kultūra. Kaip tik taip ir reikia gyventi, jei norite būti laikomas geru žmogumi, bet blogai jaustis.

Tačiau yra ir kitas – tolyn nuo kančios vedantis – kelias, kuriuo žengdami pajusite tokį didelį džiaugsmą ir tokį aiškų gyvenimo tikslą, kokių gal nė nenumanėte esant. Vadinu jį keliu į asmenybės vientisumą.

Šios knygos paskirtis – jus vesti ir lydėti tuo keliu. Kad ir kokioje gyvenimo atkarpoje dabar esate, kad ir kaip jaučiatės, kelias į asmenybės vientisumą nuves jus į gyvenimą, sklidiną prasmės, palaimos ir susižavėjimo. Tai patirti padėjau šimtams žmonių. Be to, visą procesą perėjau pati – patikėkite, mano padėtis buvo tikrai nelengva. Tačiau po visų vargų kelias į asmenybės vientisumą atvedė mane į neįtikėtinai palaimingą gyvenimą – ne todėl, kad būčiau kažkuo ypatinga, o tik dėl to, kad žinau, koku keliu reikia žengti.

Žodis *kelias* gali reikšti arba procesą, arba maršrutą. Šioje knygoje tuo žodžiu įvardijami abu dalykai. Jei nežinote, ką daryti toliau, žengdami keliu į asmenybės vientisumą tai suprassite – lyg skaitytumėte kulinarinį receptą. Jei nežinote, kur pasukti, žengdami keliu į asmenybės vientisumą pamatysite, koks turi būti kitas jūsų žingsnis – lyg skaitytumėte žemėlapi. Jei eisite nurodyta kryptimi, pasieksite laimę – ne dėl to, kad šis kelias būtų dorybingas, o todėl, kad jis atveda į darną su tikrove ir tiesa. Jausite gyvenimo pilnatvę dėl tos pačios priežasties, dėl kurios gali skristi gerai sukonstruotas lėktuvas. Tai ne atlygis už gerą elgesį, o vien fizikos dėsniai.

Taigi, jei esate pasirengę atsisakyti kančios, atsigręžti į tikrąją savo prigimtį ir pasinerti į džiaugsmą, kuriam, kaip patys žinote, esate sukurti, pradėkime! Jums gali kilti klausimas – koks, tiesą sakant, yra kelias į asmenybės vientisumą? Tuoj papasakosiu. Jis atrodo lyg italų viduramžių epopėja, kupina fantastiškų nuotykių!

Likite su manimi. Tuoju viską paaiškinsiu.

Per visą savo rašytojos ir asmenybės ugdytojos karjerą nuolat entuziastingai ir godžiai sėmiausi minčių iš Dantės Alighierio (Dante Alighieri) XIV a. pradžioje parašytos poemos *Dieviškoji komedija*. Tai nereiškia, kad esu Dantės žinovė. Niekada neklausiau jokio kurso apie Dantę, nemoku italų kalbos, ne kažin ką teišmanau apie viduramžių istoriją. Jaunystėje *Dieviškąją komediją* perskaičiau dėl vienintelės priežasties, dėl kurios anuomet išvis ką nors skaičiau: ieškojau išminties, atskleisiančios, kaip geriau jaustis. Ir radau.

Dantės šedevras – galima sakyti, pats paveikiausias man žinomas nurodymų rinkinys, galintis išgydyti mūsų psichologines žaizdas, atkurti asmenybės vientisumą ir padidinti gebėjimą gerai jaustis. *Dieviškoji komedija* žingsnis po žingsnio veda mus per visą procesą. Taip, tai istorija apie žmogų, kuris leidžiasi į mistinį nuotykių. Taip, tas žmogus naudoja XIV a. europiečiams būdingus vaizdinius. Tačiau psichologinės metaforos, kurias randame Dantės poemoje, aktualios ir šiandien. Jos teberodo mums kelią. Be to, jos smagios. Nemanykite, kad Dantė – koks nors pamokslaujantis nuobodyla. Visiškai ne! Jis – tik rašytojas, stovintis priešais skaitytojus ir prašantis sekti paskui jį iš kančios į laimę.

Taigi šioje knygoje lydėsiu jus į asmenybės vientisumą vedančiu keliu, kuris pagrįstas Dantės *Dieviškojoje komedijoje* iš-

dėstytomis tiesomis. Galite juo žengti lėtai ir atsargiai arba lėkti lyg sprinteris, dalyvaujantis olimpinėse žaidynėse, – tinkamą tempą pasirinkite patys. Tačiau, kad ir koku greičiu nuspręsite keliauti, jums teks pereiti keturis etapus. Kad žinotumėte, ko tikėtis, trumpai nusakysiu, kas jūsų laukia.

Vientisumo paieškos prasidės „tamsioje girioje“ – tai vieta, kurioje jaučiatės pasiklydę, išsekę, sunerimę ir nepasitikinęys savimi. Ši Dantės metafora nusako jums būdingą išsiderinimą. Tam tikra prasme – o galbūt neabejotinai – jaučiate, kad jūsų gyvenimas nėra toks, koks turėtų būti. Nežinote, kas nutiko, kad šitaip išsimušėte iš kelio, ir kaip išsikapstyti iš sumaišties. Nesijaudinkite – jums pavyks.

Kitas etapas – garsusis Dantės „pragaras“. Eidami per jį surasite savo kenčiančias dalis – tas, kurios įstrigusios jūsų vidiniame pragare, – ir jas išlaisvinsite. Kūjis, kuriuo sudaužysite savo grandines, – tai jūsų tiesos jausmas. Įsitikinsite, kad psichologinė kančia visada kyla iš vidinio skilimo – atotrūkio tarp to, kuo tiki kultūros veikiamas protas, ir to, kas jums giliai širdyje atrodo teisinga. Kelias į asmenybės vientisumą padės ši atotrūkį panaikinti. Pradėsite jaustis vientisi – labiau nei kada nors anksčiau. Veikiausiai iškart užplūs aiškiai juntamas palengvėjimas.

Kai jūsų siela pradės sveikti, pereisite į savotišką Dantės „skaistyklą“. „Skaistus“ reiškia „švarus, nesuteptas“. (Mėgstu dalyvauti „asmenybės vientisumo valymuose“, per kuriuos apsisvalome ne nuo vientisumo, o būtent nuo visų kitų dalykų.) Šiame kelionės etape pradėsite keisti elgesį taip, kad jis atitiktų neseniai atskleistą jūsų vidinę tiesą. Kuo toliau žengsite, tuo lengviau bus tai daryti.

Pagaliau, kai jūsų vidinis gyvenimas beveik visiškai su-

taps su išoriniu, atsidursite metaforiniame „rojuje“. Čia nieko daryti nebereikia, tik džiaugtis gyvenimu, kuriame viskas klostosi ir veikia sklandžiai – psichika, karjera, meilės santykiai. Sąžiningai įspėju: šiame etape galite patirti neapsakomai nuostabių dalykų, – mūsų kultūroje net netikima, kad tokie stebuklai įmanomi. Savaiame suprantama, niekas jūsų nemokė, kaip su jais elgtis. Nesijaudinkite – greitai išmoksitė. Jūs tai gebate iš prigimties.

Taigi taip bendrais bruožais atrodys mūsų kelionė. Jos metu remsiuosi ne tik Dantės metaforomis, bet ir naujausiomis mokslo – psichologijos, sociologijos, neurologijos – įžvalgomis, kurios kelionę padarys lengvesnę ir paveikesnę. Papasakosiu tikrų istorijų apie savo klientus ar bičiulius – žmones, kurių patirtis gali iliustruoti ir paaiškinti jūsų išgyvenamą procesą. Kad pamatytumėte, kaip viskas atrodo iš vidaus, pateiksiu keletą pavyzdžių iš savo pačios gyvenimo, neatsiejamo nuo vientisumo paieškų. Kad kelionė būtų kuo spartesnė ir lengvesnė, retsykais pasiūlysiu atlikti keletą protinių užduočių.

Poemoje *Dieviškoji komedija* Dantė leidžiasi į milžinišką bedugnę (pragarą), o paskui kopia į kalną (skaistyklą). Artėdamas prie viršūnės jis vis stiprėja, kopti darosi vis lengviau. Tada, savo didžiai nuostabai, jis pakyla į orą ir ima skristi. Štai kas nutinka, kai visos išsiderinusios žmogaus gyvenimo dalys tampa darnios. Dantės kūrinyje skrydis – metafora, nusakanti jokių ribų nevaržomą, rojų primenantį gyvenimą.

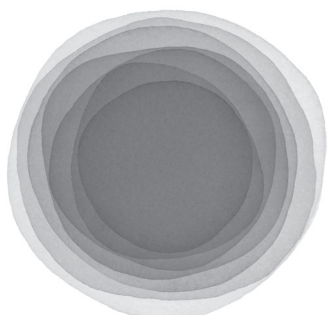
Kai keliauju lėktuvu, nesvarbu, ar iškyla kokių nors nesklandumų, ar skrydis vėluoja, – kiekvieną sykį lėktuvui atsiplėšus nuo žemės mane apima nuostaba. Tiesiog netelpa galvoje, kaip tokia didelė mašina gali pakilti į orą ir saugiai

skristi tūkstančius kilometrų. Lygiai taip pat jaučiuosi stebėdama, kaip žmonės atkuria vientisumą ir savitu, unikaliu būdu pakyla skrydžiui – suvokia gyvenimo tikslą, randa meilę ir pasiekia sėkmę. Kasdien pasijuntu priblokšta pagalvojusi, kad tai nutiko ir man. Visa tai atrodo lyg neįtikėtinas, neįmanomas stebuklas.

Tačiau tai ne stebuklas – vien fizikos dėsniai.

Taigi, jei esate pasirengę – net jeigu jums tik šiek tiek smalsu, – prisisekite saugos diržus, o savo emocinį bagažą saugiai pakiškite po sėdyne priešais save. Kelias į asmenybės vientisumą nuves jus į tokias laimės aukštumas, kokių niekada neįsivaizdavote. Jums leidžiama kilti!

PIRMAS ETAPAS
TAMSI GIRIA



1.

PAKLYDĘ GIRIOJE

Kaip ir daugelis įdomių nuotykių istorijų, *Dieviškoji komedija* prasideda pusiaukelėje. „Per vidurį gyvenimo kelionės, – sako Dantė, – aš pakliuvau į baisiai tamsią girią, ir pamečiau aš tiesų kelią.“ Jis nemini, nei kaip pateko į girią, nei kaip išklydo iš kelio ar kiek toli buvo nuėjęs. Visa tai lieka neaišku. Viešintelis dalykas, kurį Dantė išties žino, – jis vienas, paklydęs ir sutrikęs.

Anksčiau ar vėliau beveik visus aplanko mintis, kad žengiamo neteisingu gyvenimo keliu. Pradedame dirbti, kurti artimus santykius, arba susiklosto kokia nors situacija, o po kelerių metų staiga suvokiame, kad kažkas ne taip... Kaip ir Dantė, nenutuokiame, kas būtent negerai ar kaip atsidūrėme tokioje padėtyje. Tačiau ramesnę akimirką, pagaliau nuvežę vaikus į mokyklą arba pakėlę akis nuo stalo ir pastebėję, kad visi bendradarbiai jau išėjo namo, arba vėl siaubingai susirieję su žmogumi, kurį manėme mylėsią amžinai, spoksoms kažkur į tolį ir mąstome: „Ką aš veikiu? Kas čia per vieta? Kaip čia atsidūriau? Viskas turėjo būti ne taip!“

Kaip tik taip jaučiasi daugelis žmonių, kurie kreipiasi į ma-

* Dantė Aligeris, *Dieviškoji komedija. Pragaras*. Iš italų kalbos vertė Sigitas Geda.
Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla, 2007
(čia ir toliau – vert. past.).

ne konsultacijos. Per pirmą seansą daugybė klientų būna tokie sutrikę dėl juos kankinančio nepasitenkinimo, kad vos įstengia jį apibūdinti. Jie lemena: „Norėčiau žinoti savo gyvenimo tikslą“ arba „Žmonės sako – daryk tai, ką mėgsti, bet aš nė nenutuokiu, kas man patinka“, arba „Maniau, kad turiu daug dirbti ir aprūpinti šeimą, bet jaučiuosi visiškai išsekęs.“ Kai kuriems klientams būna nustatyta klinikinė depresija arba kokia nors kita liga. Bet dauguma tiesiog jaučiasi sutrikę.

Taip jaustis dažniausiai pradedame dėl to, kad elgiamės, kaip „privalome“. Gyvendami savo kultūroje išmokstame, kaip turi elgtis geras žmogus, ir stengiamės taip elgtis. Ir tikimės žadėto atlygio: laimės, sveikatos, geros savijautos, nuosirdžios meilės, tvirtos savivertės. Tačiau svarstyklių lėkštelės neišsilygina. Nors iš visų jėgų stengiamės *būti* geri, gerai *nesijaučiame*. Tuomet sutrikę pradedame manyti, kad arba per mažai stengiamės, arba kažką darome ne taip. Tačiau kuo atkakliau ieškome kelio į gerą savijautą, tuo blogiau jaučiamės.

Man teko dirbti su daugeliu žmonių, kurie į tamsią girią buvo nuklydę taip toli, kad nieko kito nė nebeatsiminė. Atėję pas mane jie visiškai nebenutuokė, kaip toliau gyventi. Pamenų gydytoją Džimą, kuriam mintis, kad turės liesti žmones, darėsi vis atgrasesnė, kol galiausiai jis buvo priverstas mesti darbą. Arba žurnalo redaktorę Eveliną – nors namie ji ryte rijo knygas, darbe jai darėsi vis sunkiau perskaityti net trumpą pastraipą. Rūpestinga keturių vaikų motina Frenė pradėjo taip dažnai pamiršti vaikų susitikimus su draugais ir mokyklinės šventės, kad visa šeima jautėsi kaip ant adatų – nervingi ir įsitempę. Nė vienas iš šių žmonių nesirgo jokia psichikos liga, tik buvo paklydę rūko gaubiamoje tankmėje.

Žinau, kaip atrodo ta nyki glūduma. Tiesą sakant, puikiai

ją pažįstu. Po tamsią girią klaidžiojau tiek daug kartų, kad turėčiau kur nors ten pastatyti dešrainių vagonėlį. Nuo pat vaikystės laikiausi svarbiausios savo gyvenimo nuostatos: *daryk viską, kad tik pelnytum pritarimą*. Augdama pamaldžioje mormonų šeimoje, paisiau kiekvieno savo religijos priesako ir stropiai mokiausi. Paskui įstojau į Harvardo universitetą – tai buvo labiausiai nuo mano vaikystės kultūros nutolusi vieta, į kokią tik galėjau patekti neišsikraustydama į Plutoną. Visiems, kuriuos tik sutikdavau savo kelyje, leidau manyti, kad su jais sutinku: namie elgiausi kaip uoli mormonė, o universitete – kaip racionali ateistė.

Ši strategija veikė puikiai (visur pelniau pritarimą!), tik bėda, kad po kiek laiko nebeįstengiau pajudėti. Turiu omenyje – fiziškai. Sulaukus garbingo amžiaus – aštuoniolikos metų, visą kūną ėmė varstyti nesuprantamas skausmas – gėlė minkštuosius audinius. Nebepajėgiau susikaupti. Pradėjau piktnaudžiauti maistu. Gyvenimas slydo iš rankų, jaučiausi palūžusi, ant savižudybės ribos. Teko išeiti akademinį atostogų, kad galėčiau visą dėmesį skirti savijautai: buvau visiškai išsekusi ir fiziškai, ir emociškai. Tikras saulės spindulėlis, taip sakant.

Prisimindama šią patirtį ir daugelio klientų istorijas, jaučiuosi nepaprastai dėkinga už visą tą sumaištį ir neviltį. Šie jausmai bylojo, kad mūsų vidiniai kompasai puikiai veikė ir labai aiškiai rodė: NETEISINGAS KELIAS! Nors mūsų ketinimai buvo patys geriausi, išklydome iš vientisumo kelio. Dėl to ėmė skaudėti ir kūną, ir širdį, – ši kančia atkreipė mūsų dėmesį, kad būtina spręsti problemą.

TAMSIOS GIRIOS SINDROMAS

Turbūt ir jums ne kartą pasitaikė nukrypti nuo tikrojo savo kelio. Dėl to kilusi kančia iš pradžių veikiausiai buvo tokia silpna, kad į ją nė nekreipėte dėmesio. Tačiau neįmanoma nieko nesuvokiant be paliovos tolti nuo vientisumo, nes kuo toliau žengiame klaidinga kryptimi, tuo prastesnė darosi padėtis. Galiausiai, jei negrįžtame į teisingą kelią, atsiranda būdingų simptomų. Gal ir jums teko jų patirti. O gal patiriate jų dabar.

Bet kurią tokių simptomų grupę vadinu tamsios girios sindromu. Pakartosiu – tai nėra blogas dalykas. Taip instinktai mus skatina atkurti asmenybės vientisumą. Tie simptomai – tai tiesa, turinti mus išlaisvinti. Tačiau juos patirti toli gražu nėra smagu. Šiame skyriuje aprašysiu tamsios girios sindromo požymius. Skaitydami pamąstykite, gal kartais kuris nors būdingas ir jums.

*1-asis tamsios girios sindromo požymis –
beprasmybės jausmas*

Aiškindami, kodėl kreipėsi į mane konsultacijos, žmonės dažniausiai sako, kad beviltiškai trokšta rasti gyvenimo tikslą. Labai nedaugelis iš tikrųjų nori mirti, bet daugelis teigia nematantys prasmės gyventi. Jie atkartoja Biblijoje, Mokytojo knygoje, išsakytą apgailėstavimą: „Mačiau visa, kas daroma po saule. Tikėk manimi, visa tai tik migla ir vėjų vaikymasis.“*

* Mok 1, 14.

Kitaip tariant, „gyvenimas *sunkus*, mes visi *mirsimė* – tad *kokio velnio?*“ Nejučiant prasmės, sunku suvokti, kad verta gyventi kasdienį įprastą gyvenimą.

Gyvendami šiuolaikinėje Vakarų kultūroje daugelis mūsų tikime, kad gyvenimo tikslas yra ką nors pasiekti. Ką būtent? Tai priklauso nuo to, ką aplinkiniai laiko vertybe.

Dirbdama tokį darbą galiu stebėti ištisą kaleidoskopą įvairių dalykų, kuriuos skirtingos kultūros pateikia žmonėms kaip vertybes. Kartą konsultavau moterį, tikėjusią, kad gyvenimo prasmė – daug žmonių paduoti į teismą ir visada, net ir nešant išmesti šiukšles, segėti gausybę deimantinių papuošalų. Kitas mano klientas buvo įsitikinęs, kad gyvenimas prasmingas tuomet, jei gyvenimi trobelėje be patogumų, o vietoj tualetinio popieriaus naudoji augalų lapus. Vieniems gyvenimo tikslas – būti vadovu ir turėti kabinetą dideliais langais. Kiti stengiasi tapti kino žvaigždėmis, gelbėti drėgnuosius atogrąžų miškus arba kurti populiarius vaizdo siužetus apie savo auginamus žiurkėnus.

Bet kuris iš šių siekių iš tikrųjų gali būti tikrasis jūsų gyvenimo tikslas. Jei taip ir yra, jausite stiprų vidinį postūmį eiti kuriuo nors konkrečiu keliu. Kelionė atrodo jaudinanti bei džiaugsminga, ir sėkmingai įveiksite visus jos etapus. Tačiau jei ko nors imsitės vien dėl to, kad *kiti* mano, jog tai „prasminga“, žinokite – įžengsite į tirštą rūką. Patirsite žlugdančių nesėkmių. Nesutarsite su žmonėmis. Neturėsite energijos kopti sėkmės laiptais – o gal net išsitrinkti plaukų.

Turbūt mąstote: „Ką gi, nenuostabu, kad jaučiuosi siaubingai, – juk niekada negaunu to, ko noriu!“ Jei taip ir yra, jums būtų pravartu pabendrauti su mano pažįstamais žmonėmis, kurie pasiekė viską, ką taip aukština mūsų visuomenė, bet su-

prato, kad, kaip sakė viena moteris, toje viršūnėje nieko nėra: „Maniau, kad pasiekusi tam tikrą padėtį gyvenime jausiuosi gerai, bet kai tai įvyko, laiminga nepasijutau. Viskas atrodė beprasmiška.“

„Laimėjau olimpinį aukso medalį, – pasakojo vienas klientas. – O lipant nuo pakylos galvoje sukosi vienintelė mintis: ką, velniai rautų, man dabar veikti? Tai buvo siaubinga, tiesiog baisu. Jaučiausi lyg mirštantis – klaikiausias jausmas, kokį tik kada nors teko patirti.“ Atkakliai dirbantis rašytojas sakė: „Po daugybės metų pastangų mano knyga pagaliau užėmė pirmąją vietą *New York Times* bestselerių sąrašė. Jaučiausi nepaprastai laimingas... kokias dešimt minučių.“

Pasiekus tai, kas mūsų kultūroje laikoma laimėjimu, beprasmybės jausmas neišnyksta. Jis ir toliau įkyriai neduoda ramybės lyg musė, zyzianti aplink galvą, kol nepradedame siekti tikrą pilnatvę teikiančių tikslų – kitaip tariant, kol nepradedame žengti vientisumo keliu. O jei net ir beprasmybės keliama gėla bei dejonės negali mūsų pažadinti, tuomet mūsų pašamonė imasi ryžtingesnių priemonių. Ji pasitelkia megafauną – mūsų psichikoje gyvenančius laukinius žvėris, kuriuos vadiname emocinėmis būsenomis.

2-asis tamsios girios sindromo požymis – prasta emocinė būseną

Tarytum paklysti tamsioje girioje būtų per maža, Dantę dar puola plėšrūnai. Pirmiausia jį išgąsdina lūšis. Paskui pasirodo liūtas – toks baidus, kad Dantė sako: „(...) riaumojo pilnas tūžmo, išdidėjęs.“ Tada jis pamato vilkę ir pasijunta sugniuž-

dytas: „Plieniniai gniaužtai gerklę man sužnybo (...).“^{*} Nesaugumo jausmas, panika, depresija... Štai keletas emocinių būsenų, kurios gali užklupti klaidžiojant po tamsią girią.

Kai imame tolti nuo savo vientisumo, kone iškart prisistato emocinės pabaisos. Vienas žingsnis į šalį nuo savo tiesos – ir pradedame reikalauti aplinkinių dėmesio, jaučiamės nervingi ir niūrūs. Jei negrįšime į teisingą kelią, tie jausmai netrukus peraugs į įkyrumą, siaubą ir neviltį. Ir ačiū Dievui! Jei nebūčiau patyrusi tokių aršių išpuolių, gal ir toliau vaikyčiausi prieštaringų idealų, dėl kurių būdama aštuoniolikos išgyvenau visišką sumaištį.

Kiekvieną sykį, kai netenkate vientisumo, jūsų emocinė būseną būna prasta – o ką būtent jaučiate, priklauso nuo jūsų asmenybės. Galbūt jūs, kaip ir aš, esate linke į nerimą bei depresiją. O gal jaučiate nežinia iš kur kilusį priešišumą, dėl kurio norisi vožti visiems bendradarbiams, namiškiams, kaimynams. Jus gali ištikti stiprūs panikos priepuoliai, ypač svarbiomis progomis, kai norite atrodyti atsipalaidavę ir pasitikintys savimi (pavyzdžiui, per aklą pasimatymą arba per teismo posėdį dėl lygtinio paleidimo).

Kad ir kokias pasikartojančias ar neslopstančias neigiamas emocijas jaučiate, pasistenkite į jas žvelgti kaip į Dantės laukinius žvėris, kurių paskirtis – jums nutolus nuo tikrojo savo kelio, padaryti jūsų gyvenimą nepakenčiamą. Jei šie jausmai nepraeina net vartojant vaistus ir reguliariai lankantis pas psichoterapeutą, galite būti tikri – kažkaip netekote vientisumo. Kuo greičiau tai pripažinsite, tuo geriau, nes klajonės po tamsią girią gali padaryti ir apčiuopiamos fizinės žalos.

^{*} Dantė Aligjeris, *Dieviškoji komedija. Pragaras*. Iš italų kalbos vertė Sigitas Geda. Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla, 2007.

3-iasis tamsios girios sindromo požymis – prasta fizinė būklė

Manau, jog nuo aštuoniolikos iki maždaug trisdešimties metų sunkiai sirgau dėl to, kad kūnas stengėsi man padėti rasti kelią iš tamsios girios. Kai pagaliau jį radau, simptomai išnyko. Joks kitas būdas man nepadėjo.

Savaime suprantama, prasta sveikata gali kamuoti ir žmones, kurių gyvenimas visiškai vientisas. Kūnas nusilpsta dėl daugelio priežasčių. Tačiau, sprendžiant iš to, ką man teko matyti, vidinį skilimą patiriantiems žmonėms dažniausiai išsivysto vienoks ar kitoks sveikatos sutrikimas. Daugelį klientų, kurie kreipiasi į mane konsultacijos, kamuoja patys įvairiausi fiziniai negalavimai – nuo galvos skausmų iki neišgydomų ligų. Jie beveik niekada neįžvelgia ryšio tarp savo fizinės būklės ir vientisumo stokos. Daugumai tokia mintis pasirodytų, paprastai tariant, visiška nesąmonė.

Tačiau rimti moksliniai tyrimai rodo, kad gera sveikata neatsiejama nuo gyvenimo, harmoningai derančio su žmogaus tiesa. Sukurta net atskira medicinos šaka – psichoneuroimunologija, tirianti, kaip psichologinis stresas, įskaitant ir melo ar slapukavimo keliamą įtampą, prisideda prie ligų vystymosi. Tyrimų duomenimis, apgaulinėjimas ir slapukavimas kelia kraujospūdį, didina širdies susitraukimų dažnį, streso hormonų, blogojo cholesterolio bei gliukozės kiekį ir silpnina imuninį atsaką. Kuo daugiau apgaulinėjame, tuo ryškesnis neigiamas poveikis sveikatai. Kaip nustatė ŽIV turinčius homoseksualius vyrus tyrę mokslininkai, kuo labiau vyrai slėpė savo lytinę orientaciją, tuo sparčiau vystėsi jų liga. Slapukavimą ir imuninės sistemos stiprumą sieja dozės ir atsako

ryšys – kitaip tariant, kuo labiau slapukaujama, tuo dažniau susergama. Frazė „neklauk, nesakyk“ skamba nekaltai, bet iš tikrųjų gyvenimas neatskleidžiant savo tikrosios tapatybės gali paankstinti mirtį.

Kartoju – įvairios ligos kamuoja ir tuos žmones, kurių gyvenimas visiškai vientisas. Visi miršta, ir labai dažnai fizinis skausmas visai nebūna susijęs su slapukavimu, melavimu ar išklydimu iš teisingo kelio. Tačiau kaskart priėmę sprendimą ar pasirinkę įvaizdį, nederantį su mūsų vientisumu, išties tampame neatspaesni fiziniams negalavimams – nuo surakintos nugaros iki plaučių uždegimo. Jeigu jūs nežinia kodėl vis sergate, jaučiatės nusilpę ar dažnai patiriate traumų, galbūt kūnas taip mėgina jums pasakyti, kad esate pasiklydę tamsioje girioje.

Mano pačios liga nepasidavė jokiame gydyme. Tačiau, kai ėmiau ieškoti savo tiesos ir stengtis atkurti savo vientisumą, visi neva „neišgydomi“ simptomai pradėjo nykti. Ne kartą teko matyti, kad panašūs dalykai nutinka ir klientams. Kai tapate vientisi, tikėtina, tai nutiks ir jums.

4-asis tamsios girios sindromo požymis – nesėkmingi santykiai

Logika paprasta: jei neisite savo tikroju keliu, nesutiksate sau artimų žmonių. Atsidursite vietose, kurios jums nepatinka, įgysite įgūdžių, nepadedančių jums realizuoti savęs, laikysitės vertybių ir įpročių, kurie jums atrodo netinkami. O žmonės, kuriuos sutiksate savo kelyje, arba nuoširdžiai visa tai mėgs, arba apsimetinės taip pat uoliai, kaip ir jūs. Bet kuriuo atve-

ju jūsų ryšys su tais žmonėmis bus dirbtinis. Demonstruosite netikrą asmenybę, kuri, susipažinusi su kitomis (veikiausiai irgi netikromis) asmenybėmis, kurs vien netikrus santykius. Niekada nepamiršiu vienos turtingos, gražios garsenybės, kuri po eilinio prašmatnaus vakarėlio prisipažino: „Nepaprastai pavargau nuo savo veidmainystės.“

Jei nuolat jaučiate tuštumą ir vienatvę, galite būti beveik tikri – esate netekę vientisumo (ir patys to nežinote). Padėtis dar prastesnė, jei jaučiatės pasmerkti bendrauti su žmonėmis, kurių išvis negalite pakęsti. Susitikę tamsioje girioje, po kurią klaidžioja it lunatikai, žmonės paprastai sukuria paviršutiniškus arba toksiškus – arba ir paviršutiniškus, ir toksiškus – santykius. Tokios „draugystės“, „meilės“ nuotykiškai, net šeimos narių bendravimas kupini kančios: žmonės vienas kito nesupranta, vienas kitą skaudina ir išnaudoja. Ilgainiui, neturėdami tvirto pamato, tokie santykiai subyra – lieka vien širdgėla.

Jei nuolat jaučiatės išsekinti ar išduoti šeimos narių, draugų ar mylimųjų, gali būti, kad jūsų santykiai užsimezgė tamsioje girioje. Neįmanoma rasti kelio į laimę susisaisčius su žmonėmis, kurie tokie pat pasiklydę, kaip ir mes. Kelias į tikrą meilę – ir į tikrumą apskritai – tai kelias į asmenybės vientisumą. Niekas kitas jūsų kelio neras ir jums neparodys. Tačiau, kad ir kokios būtų aplinkybės, visada galite jį rasti ir juo žengti patys.

**Kai tampame visiškai sąžiningi patys sau, užplūsta palengvėjimas,
ir, dar nė nespėjus ko nors pakeisti išoriniame gyvenime,
iš pažiūros neišdildomą kančią pakeičia vidinė taika ir ramybė.
Nuo tos akimirkos viskas ima eiti geryn.**

© Rowan Mangan



MARTHA BECK (Marta Bek, g. 1962 m.) baigė sociologijos doktorantūrą Harvardo universitete ir išgarsėjo ėmusi rašyti memuarus bei savigalbos knygas. Autorė teikia individualias konsultacijas, dalyvauja įvairiose televizijos laidose ir reguliariai rašo straipsnius žurnalui *The Oprah Magazine*, dalydama patarimus, kaip pagerinti asmeninį ir profesinį gyvenimą.

Galbūt kaip tik šiuo metu mėginate įtikti naujiems bendradarbiams, jaučiate, kad jau kurį laiką tylomis prieštaraujate savo artimų draugų nuomonei, o gal esate įstrigę džiaugsmo nebeteikiančiuose santykiuose ar nemėgstamame darbe? M. Beck teigimu, kartkartėmis kiekvienas žmogus susivokia pakliuvęs į situaciją, kurioje apgaudinėja save ir kitus.

Mes puikiai žinome, kaip turime elgtis ir mąstyti, kad pritaaptume savo kultūroje ir išlaikytume patogų ryšį su aplinkiniais. Bet ką daryti tais atvejais, kai šie veiksmai ir mintys nesutampa su mūsų pamatinėmis tiesomis?

Knygoje „Pilnatvė. Kelias į asmenybės vientisumą“ M. Beck atskleidžia, kaip įžvelgti skirtumą tarp tikrojo ir apsimestinio „aš“ ir susikurti gyvenimą, atliepiantį tikruosius poreikius. Autorė aptaria ir savo pačios žingsnius tokio gyvenimo link, pasakodama apie pasitraukimą iš mormonų bendruomenės, reakciją į sūnaus diagnozę ir sprendimą garsiai prabilti apie ilgus metus slėptą vaikystės traumą.

Remdamasi Dantės „Dieviškojoje komedijoje“ aprašyta herojaus kelione, M. Beck pristato 4 etapų programą, kurią vykdydami skaitytojai išsiaiškins, kaip patys supranta prasmingą gyvenimą, ko turėtų imtis, kad jį įkūnytų. Tekste gausu praktinių užduočių, skatinančių įsiklausyti į savo vidinį balsą, priimti juo grįstus sprendimus ir susirinkti išbarstytas savo pačių dalis.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt