



## LIŪDNAS FLIRTAS TRAMVAJUJE

Zelma įsitaisė vairuotojo sėdynėje ir išsidėliojo daikčiukus, kurie teikia džiaugsmo: avietinį geriamąjį jogurtą, tris bandeles su cinamonu iš artimiausios kepyklėlės, kokakolos ir nedidelius rėmelius su anūkės nuotrauka, iš kurios žvelgė plačiai besišypsanti mergaičiukė strazdanomis nusėtu veidu.

– Oi, vos nepamiršau, – Zelma nusiavė batus ir įsispyrė į patogias šlepetes. Dabar diena galėjo prasidėti.

Tramvajaus vairuotoja Zelma dirba jau beveik keturiasdešimt metų – apie šį darbą svajojo nuo pat mažų dienų. Kitos draugės tapo pardavėjomis, siuvėjomis ir apskaitininkėmis, o ji išmoko vairuoti tramvajų ir iki šiol tai daro su džiaugsmu. Zelmos vairuojamas tramvajus išsiskiria – jis spindi ir žėri. Į kabiną jį nelipa tol, kol nenublizgina tramvajaus kaip kokios krištolinės taurės.

– Zelma, štai čia nešvaru! – draugiškai erzina bendradarbiai, ži-

davo viską, kad tik nepraleistų, o dabar pagalvodavo: „Gal jo žmona gimdo, užtat skuba“ arba: „Ar praleisčiau jį ir būčiau draugiškesnė, jei čia būtų mano brolis?“ Ir praleisdavo. Įsitikino, kad nieko baisaus dėl to nenutinka. Atvirkščiai, ji išvengia įprastinio savo „spirgėjimo“ ir neprisišiuokšlina proto.



Pamažu, žingsnelis po žingsnelio dirbdama su savimi, Ieva mokėsi įžvelgti kiekvieno anksčiau vadinto „mulkiu“ asmenybę, pamatyti gyvą žmogų. Mokėsi jį priimti. Ilgainiui (ne per dieną ir net ne per mėnesį) tapusi ramesnė, ji ėmė pastebėti kitus, kurie elgdavosi taip, kaip ji pati elgėsi vakar, bravūriškai „ėjo jos pėdomis“: pykčio perkreiptais veidais būdavo pasirengę sudraskyti tą, kuris pasistatydavo automobilį į jų nusižiūrėtą vietą ar sausakimšame troleibuse imdavo šnypštėti, jei kas netyčia prie jų prisiliesdavo. Tai matydama Ieva tyliai nusišypsodavo ir giliai įkvėpdavo. Ji kuo puikiausiai suprato šiuos bambeklius, tačiau pati nebenorėjo tokia būti, nes – kaip sakė toji mergina kavinėje – nervų ląstelės neatsinaujina.

TARAKONAS: „AŠ VIENINTELĖ NETURIU  
TRŪKUMŲ“

*Pasaulį matau vien juodą arba vien baltą.  
Ar jame yra pustonių? Ar galima tokį požiūrį  
keisti? Ar tikrai įmanoma iš to išsivaduoti?*

*(Ieva)*

*Miela Ieva!*

*Ištis džiaugiuosi, kad apsisprendei rinktis psichoterapiją. Puikus pavyzdys: tu eini ir darai, dorojiesi su savo sunkumais, o ne gyveni skundais: „Ai ai, man yra taip, bet nieko čia negaliu padaryti...“ Pastebėjusi savo gyvenime dalyką, kuris trukdo, tu suvoki, kad su juo galima padirbėti. Tikrai taip! Net jei finansinės galimybės neleidžia tau lankytis pas psichoterapeutą kiek ilgiau, kad į savo asmenybę pasigilintum įvairiais rakursais, vieną savo problemą naudodamasi terapija gali išspręsti. O tai gerokai daugiau, negu nedaryti nieko. Niekada nežinai, kas yra daug, o kas mažai – neretai mažytis dalykėlis mūsų gyvenimą pakeičia staigiai ir lemtingai. Kaip tos žuvytės psichoterapijos kabineto paveiksle – viena išvalga atskleidžia jas visai kitaip ir padeda suvokti, jog iš tiesų tu pati esi tokia žuvelė. Paveikslo žuvis nejuda, bet tik pažvelk truputį kitaip, ir visas vaizdas keičiasi.*

*Kažin ar tas gluminantis klausimas: „Kodėl pasaulyje pilna mulkių?“ yra apie kitus. Veikiau apie tave pačią. Ar nėra taip, kad kitiems tu keli labai aukštus reikalavimus? Tarsi lazeriniu rodiokliu parodai, kurie sutikti žmonės, tavo nuomone, yra tikri mulkiai. Vos atrandi kokią mažytę dėmelę, iškart tą žmogų išskiri ir prikabini jam etiketę ar pasmerki. Na, gerai, šiaip jau su tavimi galima sutikti, žmonės neretai elgiasi keistokai, kartais visai paikai ar beprasmiškai (aš irgi, kiekvienas šio laiško skaitytojas – taip pat). Tačiau tai galima pasakyti ir apie tave pačią, nes tu esi toks pat žmogus, kaip ir kiti. Regis, kol kas tau sunku tai pripažinti – kito akyje matome krislą, o savojoje rąsto nepastebime. Tokia jau žmogaus prigimtis, kurią šiuo priešodžiu nusakė mūsų protėviai.*

*Psichoterapeutai tai vadina projekcija. Dažnai mus kituose erzina tai, kas yra mumyse pačiuose. Tarkim, jei bent kiek esi gaisiuolė, tave siutins tie, kurie vėluoja ar lėtai sukasi; jeigu ne visada tesi pažadus, tave pykdys kiti tuščių pažadų žarstytojai; jei mėgsti apkalbėti, tau nepatiks tie, kurie apkalba kitus ir t. t. Tokius žmones, kurie mus erzina ir atrodo kaip mulkiai, sutinkame (pastebime) tol, kol nesame išsprendę konkrečios savo problemos. Dažniausiai žmonės savo pačių ydų nepastebi, užtat kitų trūkumus regi kuo puikiais, ir dar iš labai toli, tarsi tyrinėtų pro teleskopą. Bet tai, ką „pamatomė“, šį tą byloja apie mus pačius, o ne apie kitus. Geras ir suprantamas palyginimas būtų su automobilyje įtaisytu radaro detektoriumi. Pradėjęs cypiti aparatas perspėja ne tik apie tai, kad krūmuose slepiasi policininkas su radaru – pirmiausia atkreipia dėmesį, kad vairuotojas viršija greitį ir nusižengia įstatymui. Kitas variantas, kuris galėtų tikti tau, Ieva, yra toks: kituose mus erzina tai, ką patys pageidautume matyti savyje. „Kaip norėčiau būti tokia rami ir santūri kaip kavinės baristas, bet esu kaip įtempta styga ir nuolat visur lekiu puse žingsnio aplenkdamą laiką.“*

*Akimirka. Kavinė. Įkvepi. Baristas tiesiog yra. Įkvepi. Ir eilė tiesiog yra. Įkvepi. Vaikas tiesiog yra. Įkvepi. Diena tiesiog yra. Be jokių vertinimų, be pastangų tai pakeisti – atviras, smalsus, pagarbūs santykis su tuo, kas vyksta, su kitais ir savimi pačia. Sąmoningumas. Tačiau kol kas atrodo, kad tu, Ieva, nesi „tiesiog“ – tu apimta lūkesčių, kad viskas vyks taip, kaip esi suplanavusi. Gal kaip tik tai tave ir trikdo šitoje situacijoje – žmonės, kurie leidžia sau būti laisvesniems, taip visko nekontroliuoti, nesijaudinti, nepasiduoti tokiai spartai, nors truputį daugiau pabūti čia ir dabar, labiau pačiais savimi. Spėju, kad tai tave „užkabina“, to tu trokšti. Būti kaip*





## TREČIOS VALANDOS PIETŪS

Pietūs pas močiutę kiekvieną sekmadienį prasidėdavo lygiai trečią. Jokių nukrypimų, jokių atsiliepijimų, jokių galimybių susitarti dėl kito laiko. Ir, neduok Dieve, pavėluosi. Jeigu laikrodis rodydavo be penkiolikos tris, o Bėrziniai dar nebūdavo pasirodę, močiutė skambindavo paklausti: „Kada būsit?“ Kontrolinis skambutis. „Aš jau dedu bulves ant stalo!“

Visi kaip įgelti sušokdavo į automobilį ir pavažiudavo tą nedidelę atstumą. Jeigu Ana tuo metu žaisdavo lauke su draugėmis, nė vienos iš jų nestebindavo, kad mergaitė, žvilgtelėjusi į laikrodį, pasukdom atsisveikindavo ir išlėkdavo kaip į gaisrą.

– Ana pas močiutę! – sakydavo kiti vaikai ir žaisdavo toliau. – Trečios valandos pietūs pas močiutę! Visi kiemo vaikai žinojo šią akmenyje įkirstą Bėrzinių šeimos normą. Įdomu, kad kiti vaikai pas savo močiutes galėdavo užbėgti bet kada, o Ana – tik griežtai nustatytu laiku. Beveik kaip į priėmimą pas prezidentą. Mergaitei kil-

# „TORTUKO AR ŠŪDUKO?“, ARBA GRĒBLIŲ ROJUS

*Iš Solveigos užrašų*

*Kad kito žmogaus pakeisti neįmanoma, pravartu žinoti kiekvienam darželinukui. Jeigu grupės draugas Karlis du mėnesius iš eilės kasdien tau iš rankų ištraukia visus žaislus, nesitikėk, kad jis ims ir lyg niekur nieko pasikeis. Ramiausiai ir toliau elgsis taip – kaip užsimanęs. Kas galėtų jį paveikti? Atvirai kalbant, niekas. Karlis pasikeis tik tada, jeigu pats to panorės. Taigi čia jau tavo reikalas nuspręsti, kaip arti jo tu būsi ateityje – savo pačios labui. O jeigu koks geradaris iš šalies vers Karlį pasitaisyti, jis kurį laiką gal ir mėgins atitikti kitų lūkesčius, tačiau vidinės paskatos, kaip liudija praktika ir patirtis, yra daug stipresnės, ir tai, kas užslopinama, vėliau išsiveržia kur kas galingiau.*





Yra žmonių, kurie pirmiau galvoja ne apie save, bet apie kitus. Šeimoje irgi dažniausiai nemokoma labiau rūpintis savimi ir savo poreikiais. Tai suprantama, nes šeima nėra psichoterapijos paramos grupė, o natūraliai susidariusi žmonių bendrija, kurios nariams tam tikrą laiką tenka praleisti drauge. Solveiga savo bendrijoje jautėsi sunkiai pritampanti. Pajuto tai paauglystėje, kai vidinis balsas ragino paskubėti išeiti į platųjį pasaulį laimės ieškoti. Apskritai Solveiga nebuvo itin įžvalgi – amžinai pataikydavo užlipti ant to paties grėbliu. Jei tai būtų buvę tikri grėbliai, jos kūnas būtų nusėtas mėlynėmis. Gaila, bet emocinių grėblių padarinių veidrodis nerodė, todėl ji ir toliau „užkibdavo“. Merginos bėda buvo ta, kad ji iš aplinkinių tikėjosi neįmanomo dalyko – kad visi dėl jos pasikeis, tačiau nežinojo, kad tai ne tik neįmanoma, to net nereikia. Tiesiog reikėtų visą dėmesį sutelkti į save ir viskas imtų keistis savaime. Bet pamirškime tuos grėblius. Solveiga mėgo tokį lyginamąjį posakį: „Tortuko ar šūduko?“ O dabar įsivaizduokite sceną kaip iš filmo: saulėtą dieną mergina pribėga prie „Gyvenimo paplūdimio“ baro, kur išvaizdus barmenas klausia: „Panele, ko pageidaujate? Tortuko ar šūduko?“ Vienoje rankoje jis laiko gundančių spalvų keksiuką, papuoštą avieta, o kitoje – rudą šūdelį su muse ant jo. Solveiga koketiškai priglaudžia smilių prie dailaus skruosto, mėšliai žvilgteli aukštyn ir po minutėlės plačiai šypsodamasi sako:

– Man, prašom, kaip visada, šūduko!

– Aaaaaaaaaaaaaaaaa, na kodėl ji niekada nepaprašo tortuko? – su glumę garsiai dūsauja salėje sėdintys Solveigos gyvenimo žiūrovai.

Taip, ji nuolat galėdavo rinktis, ką imti iš gyvenimo, bet kaskart suklysdavo, dėl nepatyrimo pasirinkdavo neteisingai.



Kai mažajai Solveigai sukako septyneri, ji pradėjo lankyti mokyklą. Drąsiai žengė į naują klasę ir viltingai dairėsi laisvos vietos atsisėsti. Rankose laikė įvairiaspalvių astrų puokštę. Žiedai buvo didžiuliai, kaip ir mamos rūpestingai įrišti balti kaspiniai jos kasose. Apkūni strazdanota mergaitė draugiškai pamojo ranka, ir Solveiga, apsidžiaugusi jai parodytu dėmesiu, visiems dvylikai metų susirado suolo draugę. Skamba gražiai, bet... Tikrovėje buvo kitaip. Dėl savo pasirinkimo Solveiga nesuabejojo: kartu – tai kartu. Tačiau kasdienybės pirštas kone prikišamai rodė, kad pasirinkta neteisingai. Jos pykosi ir plūdosi, paskui vėl susitaikydavo ir kurį laiką pagyvendavo draugiškai. Pakilimus keisdavo nuopuoliai, tačiau blogiausia buvo tai, kad Solveiga dažnai jausdavosi skaudinama ir esanti lyg ne savo vietoje, tarsi įspraudusi kojas į dviem dydžiais per mažus batus. Betgi mokykla vadinama „antraisiais namais“, klasė tampa antrąja šeima, o šeimos nepasirinksi. Taip ji galvojo. Visus mokyklinius metus stengėsi būti gera, maloni mergaitė, taikytis prie suolo draugės ir tikėjosi, kad šioji elgsis taip pat. Tačiau draugė nebuvo iš tų, kurios taikosi. To ir nereikia. Bėda buvo ta, kad Solveigai net netopteldavo, jog nuolatinius nesutarimus ramiausiai galima pašalinti – pasirinkti kitą suolo draugę. Bet ji kaip savanorė kankinė vis laukė didžiųjų permainų, turinčių įvykti dėl jos, – nežinojo, kad gyvenime taip nebūna. Tarp kitko, galima daiktas, kad mokykliniais metais jai gana tvirtai laikytis padėjo kankinės genas, kurį kaip kraitį buvo perdavusi motina. Kai apie tą savo patirtį Solveiga vėliau papasakojo dukrai, atžala tarė: „Bet, mama, juk jūs nė nebuvo draugės. Kodėl tu tiesiog neatsisėdai su kita?“ Jiedvi kurį laiką draugavo ir baigusios mokyklą, tačiau scenarijus kartodavosi. Niekas nepasikeitė. Laimė, vieną dieną Solveigai atsivėrė akys. Jeigu jau tenka patirti tokias sielos kančias, santykius geriausia nutraukti. Ir jeigu atkrenta nereikalingi žmonės, tai tik liudija apie brandą. Štai ir viskas.