

RŪTA BAČIULYTĖ

# riukas vilko kailiu

KAIP DŽIAUGTIS GERAIS SANTYKIAIS  
SU SAVIMI IR KITAIS



Alma littera

## Pratarmė

Jei sutiksite žmogų, sakantį, jog jam neįdomus jis pats, – netikėkite! Tokių nėra. Mes visi trokštame žinoti, iš kokio molio esame nulipdyti ir kaip rasti savo vietą šioje Žemėje. Žvelgiame į kitų veidus ieškodami savo atspindžio, ieškome savęs jūros bangų ošime, katės murkime, išminčių žodžiuose. Kartais skandinamos vyne ar kitose svaigiose medžiagose vildamiesi išvysti tikrąjį save arba pasprukti nuo skausmingo *aš* beldimo. Jei šis troškimas nedegintų, ar šoktume kumščiuotis ir, skausmo pažadinti, išdidžiai sau pripažintume – tai mano kraujas? Aš esu! Baisiausia – tylą, nes joje galime ištirpti. Tokia žmogiška prigimtis – norime ir bijome save pajusti.

Mes visi norime būti. Mylimi. Svarbūs. Pripažinti. Deja, buvimo troškulį painiojame su turėjimu. Skubame įgyti kuo daugiau daiktų, pinigų, išpūdžių, žinių, ryšių. O meilės tyros kaip nėra, taip nėra. Dvasios ramybės – nė kvapo. Nepasitikime savimi, nepasitikime kitais. Nežinome kito būdo tapti matomiems ir svarbiems, tapatinamės su įgyta materija. Dažnai toks žmogus save apibūdina astrologinėmis sąvokomis (jau šioks toks pasiekimas!): esu tipiškas Ožiaragis – užsispyręs, baikštus, išdidus ir t. t. Visą žmonių padermę naiviai padalijome į 12 genčių: ožių, jaučių, vėžių ir kitokių gyvių. Vis arčiau gamtos, žmonijos ištakų. Gyvūnijos pasaulis gerai iširtas, elgsena numanoma. Paprasčiau, suprantamiau. Pritaikai sau gyvūnėlio instinktais paremtą elgesį, ir gyvenimo gairės aiškėja. Pasiskaitai ryte horoskopą ir žinai, kaip šią dieną gyventi. Jei „lydės finansinė sėkmė“, tai taip ir turi būti.

Mozambiko Ožiaragis gal žuvį pagaus, amerikietis verslininkas Ožiaragis sandorį prasuks, o emyratų šeichas, taip pat Ožiaragis, – naftos cisterną pelningai prastums. Žvaigždės nemeluoja. Na, o jei lietuviui Ožiaragiui, ant sofos drybsančiam, joks pelnas į kišenę neįkrito, reikia susimąstyti. O ta sriuba, kurią žmona pietums išvirė? Juk jam nieko nekainavo. Sėkmė.

Labiau pažengusieji ieško atsakymų pas būrėjus, magus ir raganas. Norisi praeitį prisiminti ir ateitį kontroliuoti. Žinoti – ar vargti ir savęs ieškoti, ar atsipalaiduoti ir laukti, kol dangaus mana pati ant galvos nukris.

Reikia pripažinti, kad kolegos psichologai taip pat skuba tą troškulį numalšinti. Tokia niša patarimų kraite! Kaip iš gausybės rago pasipylė pamokymai, kaip būti laimingam, turtingam, sėkmingam, kaip prisivilioti partnerį. O svarbiausia – viskas pasiekama labai greitai. Pavartai akis, teisingai sudedi rankas, pasakai gerą frazę, nusiperki Armanio kostiumą, ryte iššiepi „Colgate“ pasta nušveistus dantis savo atvaizdui veidrodyje – tu nugalėtojas! Gailestingumas, atjauta, pagarbumas ir dvasingumas išgaruoja iš gyvenimo kaip kamparas. Priskiriame šias sąvokas religijai: „kažkas ne iš šio pasaulio“, „kokia iš to nauda?“, „davatkų pramanai“.

Paėmę į rankas šią knygą galite pamanyti, jog tai – dar vienas patarimų rinkinukas. Dar viena psichologė mokys, kaip gyventi! Kai kas ir riebesnį žodelį mintyse suraitys: „Patys gyventi nemoka, susisukę ir apkliautę savo kabinetuose sėdi, rimtus veidus nutaisę dedasi visažiniais.“

Yra ir tokių, kurie savo gyvenimą ir save kaip didžiausią dovaną patiki profesionalams, nes tiki, kad psichologai turi magiškų galių. Įsivaizduoja, kad bus kaip rentgeno spinduliais apšviesti, išgirs diagnozę ir po kelių reikšmingų užkeikimų bus pastatyti ant

kojų. Deja, nuvilsiu ir vienus, ir kitus. Nepretenduoju į absoliučią tiesą, nebus ir burtažodžių. Kreipiuosi į draugus, bendraminčius, norėdama pasidalyti savo skausmingai suvoktomis įžvalgomis, išgyvenimais, perskaitytomis mintimis ir parodyti atrastus kelius, kurie veda į savęs pažinimą. Žinau, kad daugelis iš jūsų galite tapti kur kas sėkmingesniais tyrinėtojais ir atradėjais nei aš. To sau ir jums linkiu!

# I dalis

---

## PAŽINIMO KELIAI ŽINOMI

*Sapnuokite į sveikatą!*

Būdravimo ir miego kaita būdinga visiems, nepriklausomai nuo ūgio, rasės, intelekto. Miegodami praleidžiame trečdalį savo gyvenimo. Miegas – tai sudėtinga būseną, kurios metu galvos smegenyse vyksta aktyvūs procesai, pasireiškiantys cikliška fazių kaita. Amerikiečiai fiziologai Williamas Dementas ir Nathanielis Kleitmanas atrado ryšį tarp greitų akių judesių miego metu ir sapnavimo. Ši miego fazė pavadinta „greitu miegu“, arba paradoksinė fazė. Paaiškėjo, kad sapnuojame kasnakt visi be išimties, tik dažnai sapnų neprisimename. Sapnuose praleidžiame penktadalį miego, o maži vaikai sapnuoja didžiąją miego dalį, beje, ir miega gerokai ilgiau.

Sutiksime, kad miegas ir saldūs sapnai yra vienas didesnių malonumų. Tik nežinome, kaip tą gėrį panaudoti. Sapnuose glūdi daug naudingos informacijos.

**Kasnakt sapnuojame visi be išimties.**

Sapnas – mūsų intensyvaus vidinio gyvenimo atspindys – tai, ko nedrįstame net sau pripažinti, ko būdraudami nepastebime, neįsileidžiame į savo sąmonės lauką. Tačiau pėdsakai, likę mūsų

pasąmonėje, yra neabejotinai reikšmingi ir apsireiškia mums sapno simboline kalba. Nuslopintos emocijos, suvaldyti impulsai, neišreikšti troškimai, neišsipildę lūkesčiai, išstumtos mintys, nuojautos, vos girdimi kūno signalai, kurių dėl dienos triukšmo negirdime, – visa tai yra turtingi sapno klodai.

Žmoniją nuo seno domino sapnai ir jų reikšmės. Prisiminkime kad ir mūsų sostinės įkūrimo legendą – sapne kunigaikščiui Gediminui pasirodantį geležinį vilką. Žyniai, sapnų aiškintojai bendruomenėje buvo gerbiami. Psichologai, psichoanalitikai susidomėjo sapnais tuomet, kai imta kalbėti apie sąmonės reikšmę. Sigmundas Freudas sapnus įvardijo kaip sąmonės reakciją miego metu į praėjusios dienos išgyvenimus. Daug dėmesio sapnų analizei skyręs šveicarų mąstytojas ir psichologas Carlas Gustavas Jungas teigė, kad tai – psichinės veiklos pėdsakai miegant, anksčiau patirtų minčių, įspūdžių, nuotaikų atspindys. Pagrindine sapnų funkcija jis laikė psichinės lygsvaros atkūrimą panaudojant sapnuose sukauptą medžiagą. Sapnavimas yra kita pažinimo ir suvokimo forma, kai neegzistuoja abstraktus bei loginis mąstymas.

**Sapnai yra kita pažinimo forma, praturtinanti savęs ir pasaulio suvokimą.**

Pabudę dažnai dar pusdienį gyvename savo sapno emocinėje erdvėje – jis daro įtaką mūsų elgesiui. Pasakojame sapną artimiesiems arba skubame ieškoti sapnininko, norime suvokti jo prasmę. Tačiau paaiškinimas, kad susapnuotas mėšlas reiškia pinigų, o sapne iškritęs dantis – artimojo mirtį, mūsų netenkina. Suskaidytas į fragmentus sapnas praranda magiją, lyg kalbėtume apie mišrainės sudedamąsias dalis. Neįmanoma atsieti sapno nuo jo šeimnininko.

Daugelį nuvilsiu, tačiau visiems tinkamo universalaus sapnų aiškinimo būti negali: mes visi skirtingi ir unikalūs, mūsų patyrimas – nepakartojamas. Pasiremsiu autoritetinga C. G. Jungo nuomone: „...visiška kvailystė tikėti, kad galimi sistemiški sapnų aiškinimo vadovėliai, kai kiekvienas, nusipirkęs žinyną, galėtų susirasti bet kokį simbolį. Joks sapno simbolis negali būti atskirtas nuo individo, kuris jį sapnuoja.“ Taigi, nuostabiausias savo sapnų tyrinėtojas yra pats sapnuotojas. Žinoma, artimieji gali pagelbėti išklaudydami ir taip suteikdami galimybę įsisąmoninti patirtus jausmus – iš kur jie kyla, kas stabdo troškimų išsipildymą. Gali padėti ir profesionalas, suteikdamas galimybę susidurti su savo šešeline puse, ją priimti ir atrasti naujus efektyvius sprendimus. Bėda ta, jog sapnų turinys yra simbolinis. Kad ir labai norėtume viską priimti tiesiogiai, tikroji žinia lieka paslėpta. Reikia dėti šiek tiek pastangų, kad turėtume naudos iš savo sapno, nes simboliai nėra tikrasis žinojimas, o tik užuomina apie tai, ko sąmoningai nesuvokiame, bet kas mums turi prasmę. Geštalto terapijos tėvas Frederickas Perlsas manė, jog sapnai sujungia įvairias mūsų asmenybės dalis, todėl, norėdami suprasti jų siunčiamas žinias, turėtume susitapatinti su kiekvienu sapno elementu.

Šiąnakt kažką sapnavote? Prisiminkite sapno turinį. Kaip jau-tėtės sapne? Koks sapno fragmentas ar kokia detalė atrodo reikšmingiausia? Su kuriuo veikėju susitapatinote? Apibūdinkite jį. Kaip sapno situacija atspindi dabartinį Jūsų gyvenimą? Kokius sprendimus diktuoja? Ar būtent to ir trokštate? Jei ne, kaip galėtumėte išvengti nepageidaujamų išeičių?

**Sapnas atskleidžia santykių problemas.**

*Keturiasdešimtmetis vedęs verslininkas, labai racionalus. Niekaip negalėjo paaiškinti savo santykių su žmona nesklandumų priežasčių. Buvo įsitikinęs, kad jų santykiams nieko netrūksta, o jis, šeimos vyras, puikiai atlieka savo priedermes. Beje, apie save kalbėti vengdavo ir pas psichologą kreipėsi tik tuomet, kai žmona pagrasino skyrybomis. Jo apsilankymai pas psichologą buvo bevaisiai. Tuomet jam buvo pasiūlyta užrašyti kokį nors savo sapną. Štai ką jis susapnavo. „Plaukia laivas. Gana didelis. Keleivinis. Įsėdu kaip keleivis, tačiau nepastebiu, kaip tampu lyg kapitonas. Iš triumo atbėga žmogus ir praneša, kad kaupiasi vanduo. Einame pažiūrėti. Vanduo pakilęs apie metrą. Kartu su manimi kažkoks vyrukas, lyg Helmutas, mano padėjėjas. Suprantu, kad vandenį reikia išpumpuoti, ieškau sprendimo. Tuo tarpu Helmutas labai ryžtingai imasi laivo gelbėjimo veiksnių ir perima vadovavimą. Neprieštarauju, nes nežinau, ko griebtis. Pagaliau laivas įplaukia į ramų Marselio uostą. Žinau, kad kelionės tikslas – Izraelis. Bėgame nuo kažkokio karo, bet dingteli, kad Izraelis – ne ramiausia šalis. Bandau važiuoti autobusu, paskui ieškau lėktuvo, kol galų gale įsėdu į laivą, o šis plaukia į šiaurę, į Stokholmą, ne į tą pusę, kur man reikia.“*

*Analizuojant šį sapną atsiskleidė visa vyro santuokos istorija ir jo paties vidinės problemos. Laivas – kaip santuokos simbolis, kuriame jis atsidūrė netikėtai. Tiesa, buvo seniai išsižiūrėjęs savo būsimą žmoną, tačiau šeiminio gyvenimo netroško, gyveno lengvabūdiškai ir linksmai. Vedęs netikėtai pajuto šeimos galvos našta, pasijuto lyg apgautas, nemokėjo rūpintis kitais, nežinojo, kaip patenkinti jaunos žmonos lūkesčius. Vanduo triume – prasidėję nesutarimai ir konfliktai, kurių spręsti nemokėjo. Taigi atsakomybę prisiėmė žmona (Helmutas) – ji ėme vadovauti šeimoje. Vyro savigarba buvo pažeista. Pasijuto nesvarbus, nepripažintas. Ieškojo supratimo kitur. Pradėjo rizikingą verslą, apie tai sapne – Izraelis, verslių žmonių, bet nesaugi šalis. Žmonos pastangomis*



santuokos laivas nenuskendo, tačiau vyras taip ir jautėsi neatradęs savo vietos šeimoje ir gyvenime. Beje, vanduo triume atskleidė dar vieną svarbią problemą – alkoholizmą, dariusį bene didžiausią įtaką santykiams su žmona; tai buvo nesąmoningas būdas gauti pripažinimą ir pabėgti nuo problemų. Vyro sunkumai buvo susiję su emociniu neraštingumu. Tai galima pastebėti ir iš jo kalbos: sapnas aprašytas beveik vien veiksmažodžiais ir nieko – apie jausmus. Nemokėdamas atpažinti savo jausmų jis stokojo supratimo kitiems, baiminosi atsakomybės, o vidinį diskomfortą mažindavo tenkindamas fiziologinius poreikius. Norėjo būti artimas su mylima moterimi, bet nemokėjo. Buvo praradęs ryšį su savimi. Sapno analizė netikėtai atskleidė tai, kas neiškilo ilgų psichoterapijos seansų metu, ir atvėrė kelį pasikeitimams.

### **Sapnai gali padėti priimti sprendimus.**

Kartais sapnas pakužda sprendimą, kurio negalime priimti ilgą laiką. 26 metų vadybininkas, kelerius metus sėkmingai dirbantis stambioje įmonėje, gavo pasiūlymą dalyvauti konkurse padalinio vadovo postui užimti. Tuo pat metu kitame įmonės padalinyje, kuriame jis seniai norėjo dirbti, atsilaisvino vieta, į kurią jis galėjo kandidatuoti. Darbo užmokestis buvo beveik vienodas, tačiau jaunuoliui reikėjo pasirinkti tarp prestižo būti vadovu savo padalinyje ir naujo darbo su asmenine atsakomybe naujame kolektyve. Sprendimas nebuvo lengvas, vadovybė neturėjo aiškios nuomonės dėl jo kandidatūros, o kandidatuoti į dvi vietas tuo pačiu metu nebuvo galimybės. Jis blaškėsi tarp vieno ir kito pasirinkimo. Tuo metu susapnavo sapną. „Įžengiu į savo tiesioginio vadovo kabinetą. Matau jį sėdintį prie stalo, šalia dvi merginos tik su apatiniais drabužiais. Kabinete taip pat matau bičiulį, linksmų plaučių vyruką.

Viršininkas prabyla apie būsimą vadovo darbą, tačiau aš vos tveriu juoku matydamas tokią situaciją. Norėčiau kalbėti rimtai, bet pusnuogės merginos ir tas vyrukas blaško mano dėmesį.“ Vėliau šį sapną jis sau paaiškino taip: pasiūlymas dėl vadovo posto nebuvo pakankamai pagrįstas, tačiau kažkas blaškė jo dėmesį (merginos sapne – nepamatuotos ambicijos gyvenime) ir neleido realiai įvertinti situacijos. Taigi jis nusprendė pereiti į kitą padalinį. Vėliau paaiškėjo, kad, nors skelbė konkursą įmonės viduje, vadovybė buvo nusprendusi priimti žmogų iš kitos įmonės į to padalinio vadovo postą. Vaikinas neturėjo jokių šansų. Taigi sapne atsispindėjo tai, ko žmogus nežinojo, bet galėjo nujauti.

Žmonės, pasižymintys puikia intuicija, miegodami dažnai gali atrasti sprendimus arba užbėgti gresiančiam įvykiui už akių. Tai lyg pranašystė.

### **Sapnai – lyg išsipildančios pranašystės.**

*36 m. ištekęjusi moteris, auginanti du vaikus, jau keleri metai siekė darnos su savo geriančiu vyru. Teigė, jog jį myli ir nori, kad vaikai augtų kartu su tėvu. Ieškojo įvairiausių kompromisų, labai stengėsi mėgindama įveikti savo pyktį ir nusivylimą, net įkalbėjo vyrą kreiptis pagalbos. Tačiau situacija šeimoje nesikeitė, o moteris jautėsi vis blogiau, vis dažniau ją kamavo nerimas ir liūdesys. Kartą ji išvydo sapną, ir jis ją labai sukrėtė. „Važiuojame greitkeliu dideliu greičiu, vyras prie vairo. Jaučiu, kad automobilis tampa sunkiai valdomas, mėginu tai pasakyti vyrui, tačiau jis negirdi. Priekyje matau didelį kalną, kelias tampa labai slidus. Mane apima siaubas. Tuomet griebiu į glėbį mažąją dukrelę ir šoku iš važiuojančio automobilio. Netikėtai greit atsistoju ant kojų, jokių traumų, mergytė sveika. O tolstantį automobilį sumėto, matau, kaip*

*jis krenta nuo skardžio.“ Jei sapno turinį suprastume tiesiogiai, galėtume pamanyti, kad moteris numatė autokatastrofą. Bet grįžkime prie jos gyvenimo konteksto. Nesaugumo, neužtikrintumo jausmas dėl vyro girtavimo, neprognozuojamas jo elgesys. Beje, būdamas neb্লাivus kartais lošdavo kazino ir buvo apiplėštas. Kartais jis mokėdavo būti švelnus ir rūpestingas tėvas, tačiau juo nebuvo galima pasikliauti. Moteris suvokė, kad tas automobilis simbolizuoja jos šeimiinį gyvenimą, kuris nevaldomas ritasi į pakalnę kartu su vaiku. Suprato, kad gelbėti reikia tik save ir vaikus. Atrado jėgų elgtis ryžtingai ir atsisakė iliuzijų pakeisti geriantį vyrą. Moteris nusprendė skirtis ir pranešė tai sutuoktiniui. Po kurio laiko jos verslas prasipletė, išnyko ją kamavę simptomai, atrado daugiau laiko savo pomėgiams ir sutiko kitą žmogų – atsakingą ir rūpestingą, su kuriuo užsimezgė labai artimas ryšys. Buvęs vyras prarado darbą ir gyvena senutės motinos išlaikomas. Štai ir pranašiškas sapnas, jei mokame suprasti jo siunčiamą žinią.*

Kartais sapnai gali išpranašauti ligas. Tai jokia mistika. Miegodami atsiribojame nuo aplinkos dirgiklių, nuo išorinio poveikio ir tampame jautresni savo kūno signalams. Taigi gerklės peršėjimas, kurio dienos metu net nejutote, naktį išryškėjęs, miegant gali pasireikšti kaip dusimas ar smaugimas nuo sunkios ligos. Po kurio laiko susirgę angina prisiminsite „pranašystę“. Pranašystės, susijusios su mūsų artimaisiais, yra paremtos intuityviu žinojimu. Jei motina pastebi, kad sūnus jau kelios dienos niūrus, bet nieko nepasakoja, ir ji žino, kad jis sunkiai prisitaiko darbe, sapnas apie tai, jog sūnus praranda darbą, nebūtų visai netikėtas.

**Naktiniai košmarai gali būti naudingi mūsų psichinei pusiausvyrai palaikyti.**

Siaubo sapnai. Tai, ką bent kartą kiekvienas yra patyręs. Tai susiję su neišreikštomis sunkiomis emocijomis: baime, bejėgiškumu, gėda, neviltimi, pykčiu. Tai, ką slopiname savyje dienos metu atlikdami kasdienes pareigas ir kam pasireikšti neleidžia įdiegtos visuomenės padorumo normos, mūsų savigarba, prisiimti vaidmenys, – laisvai ir nevaldomai prasiveržia sapnuose.

Patirtos psichologinės traumos, skaudūs praradimai lydimi intensyvių emocijų. Deja, dažnai baiminamasi tų stiprių jausmų. Užuoat išgyvenę, išjautę savo jausmus, išmokstame juos užgniaužti, kad negąsdintume artimųjų ir savęs. Siaubo apimtą ar nevilties kamuojamą asmenį kiti linkę apeiti plačiu lanku. Aplinkiniai sako – nurimk! Arba puola į šalį kaip nuo raupsuotojo, vos tik pamato sielvartaujantį. O jausmai mūsų viduje lieka, jie niekur neišgaruoja ir pasibeldžia nakčia siaubo pavidalu kaip kokie paklydėliai. Psichoanalizės tėvo S. Freudo teigimu, siaubą naktimis patiriame, kai pasireiškia mums nepriimtini, uždrausti impulsai. Kalbame apie agresyvius ir neleistinus seksualinius instinktus. Jei sūnus geidžia savo motinos, kaipgi sau tokią kraujomaišą pripažinti? Impulsas nustumiamas kuo giliausiai, bet kuo labiau slopinamas, tuo didesne jėga veržiasi lauk. Kai tik smegenų žievė miegant aprimsta, po žieivio siaubūnai visą šią slopintą armiją iškelia į paviršių. O kaipgi troškimas pasmaugti nuolat nepatenkintą, priekaištaujančią ir nepasotinamą savo vaikų motiną? Betgi esate padorus pilietis ir doras šeimos vyras! Slopinate, net minties tokios neprisileidžiate. Sapnuojate karą, kraują, mosuojate kardais ir kalavijais, galvos lekia į kairę ir dešinę, kovojate su slibinais, pabundate šlapias nuo prakaito. Bet žmona sveikutėlė! Ir net kiek mielesnė atrodo. Tai – kompensuojamasis sapno vaidmuo. Kartais košmaro pavidalu pasireiškia konfliktuojančios mūsų asmenybės dalys. Jei dažnai

sapnuojate kovas, karą, atkreipkite dėmesį į kariaujančias puses: kokias savybes jos primena? Gal išsiaiškinsite būdą joms sutaisyti ir taip išlaisvinsite kūrybinę energiją. Tokia yra nakties košmarų vertė ir prasmė.

Kuo intensyvesnius jausmus patiriame sapnuodami, tuo reikšmingesnis sapno siunčiamas signalas. Sapnai atveria mūsų pašąmonę, kviesdami priimti ir suprasti tai, ko iki tol nesuvokėme. Dažniausiai tai – nesumeluoti, visuomenės spaudimo neiškreipti mūsų norai ir troškimai. Kartais sapnuose atrandame sau dar nepažintas savybes, giliai glūdinčias galimybes, kūrybines galias. Anksčiau minėtame pavyzdyje moteris atrado jėgų net ir kritinėje situacijoje sėkmingai pasirūpinti savo ir vaikų gyvenimu. Puikiai žinomi istorijos faktai, kai sapnuojant pašąmonė pakuždėdavo kūrybinių sprendimų. Chemikas Augustas Kekulė pamatė benzolo žiedą, Dmitrijus Mendelejevas – periodinę elementų lentelę. O kur dar muzikai, menininkai.

### **Pasikartojantys sapnai atlieka kompensacinį vaidmenį.**

Pasikartojantys sapnai ypač reikšmingi. Kartais nutinka, kad tas pats sapnas įkyriai persekioja kurį laiką, arba panašaus turinio sapnas grįžta tam tikru periodiškumu. Toks sapnas, anot C. G. Jungo, yra pastangos kompensuoti kokį nors trūkumą požiūryje į gyvenimą. Jei asmuo turi labai didingų planų, neatitinkančių jo galimybių, pernelyg gerai save vertina ir gyvena ne pagal išteklius, jo pasikartojantys sapnai galėtų būti susiję su kritimu ar skraidymu. Sapnas perspėja: būk realistas, nes skaudžiai krisi. Pasikartojantis sapnas gali byloti apie neišspręstą praeities situaciją. Jei toks sapnas lydi žmogų nuo vaikystės, greičiausiai taip

kompensuojama kadaise patirta gili psichologinė trauma, kuri atsinaujina panašiomis aplinkybėmis.

Sapnuose galime būti tokie, kokius norime save matyti. Galime mylėti be ribų, džiaugtis kaip vaikai keistais dalykais, skraidyti kaip paukščiai, aplankyti nuošaliausius pasaulio kampelius, prabilti arabiškai, tapti akinama gražuole ar liepsnojančiu ugnikalniu. Patirti neįtikėtinas, kunkuliuojančias aistras, kurioms neprilygsta net meksikiečių serialai, ir nugalėti patį save.

**Archetipiniai sapnai suteikia galimybę peržengti savo pačių ribas ir prisidėti prie žmonijos patirties.**

Psichosintezės atstovai teigia, kad sapnai leidžia išgyventi mums savo integralumą ir ryšį su aukštesniąja pasauline. Kai pasiekiame reikiamą brandos lygį, archetipiniai sapnai susieja mus su žmonijos patirtimi, perduodama iš kartos į kartą. Taip peržengiame savo pačių ribas.

Sapnai – mūsų gyvenimo dalis, neatsiejama nuo kitų aktyvumo formų. Taigi, sapnuokite į sveikatą!

*Svajonės ir fantazijos, arba  
Skraidymas padebesiuose*

Sapnuojame visi, tačiau kai kuriems žmonėms sunku prisiminti savo sapnus. Dėl fizinio nuovargio, dėl įspūdžių stokos ar miego stygiaus žmogus taip stipriai įminga, jog pabudęs neprisimena. Jaučiasi lyg apgautas. Ne bėda! Mes galime sapnuoti atmerktomis akimis. Vaizduote apdovanotas yra kiekvienas, net ir prisiėkęs

\*

**Paranoidinė asmenybė.** Turbūt teko girdėti sakant: „O, jis tikras paranojikas!“ Visiems tampa aišku, kad kalbama apie įtarų, nepatiklių žmogų. Dažniausiai tokie asmenys augo su emociškai šaltais arba agresyviais tėvais, dažnai – konkurencijos sąlygomis su kitais broliais ir seserimis. Tai būdinga ir vaikams, kuriuos palieka tėvai, tarkime, išvyksta uždarbiauti į kitą šalį. Jie išmoksta nepasikliauti nė vienu žmogumi. Jie gana anksti padaro išvadą, kad niekuo negalima pasitikėti, pasaulis yra grėsmingas. Turi išankstinę neigiamą nuostatą apie kitus ir ieško blogio šaknų išorėje. Jie įtarūs, pavydūs, priekabūs ir pikti. Atrodo energingi, gyvybingi ir savimi pasitikintys, tačiau jaučiasi pažeidžiami, menki ir nesvarbūs. Jiems reikia nuolatinių įrodymų, kad jų niekas nepagavo. Atidūs įvairioms detalėms ir smulkmenoms, tikrovės faktus interpretuoja kaip jiems naudinga. Niekada nepripažįsta savo klaidų, neprisiima atsakomybės už savo jausmus. Juos „supykdo“, „įsiutina“ kiti. Jiems nuolat atrodo, kad kiti jiems kerštauja, linki blogo ar rezga sąmokslą. Taigi gyvena nuolat įsitempę, nes laukia puolimo. Nemoka atsipalaiduoti, būti žaismingi. Geranoriškumas ar palankumas jiems kelia įtarimą. Jie linkę kerštauti, nemoka atleisti. Dažnai kategoriški ir nepalenkiami. Dėl savo mąstymo ypatybių neretai gyvena kokia nors viena idėja, kruopščiai renka faktus; kartais tai siekia fanatiškumo lygį. Tokiu būdu priskiria savo baimę kokiai nors tautai, rasei ar ideologijai. Jie gali būti aršūs rasistai, šovinistai. Visą savo pyktį nukreipia į „blogio įsikūnijimą“ ir kovoja už „teisingumą“. Jie lengvai tampa teroristinių grupuočių dalyviais.

**Įtarūs asmenys, iš savo vidinio nesaugumo nuolat kritiškai vertinantys ir piktai kaltinantys kitus, visur įžvelgiantys grėsmę, pagrįstai vadinami paranojikais.**

Asmeniniuose santykiuose jie nuolat konfliktuoja, nes niekuo nepasitiki. Gali būti labai tikslūs ir smulkmeniški, tačiau dėl savo rambumo ir kategoriškumo retai lieka vienoje darbovietėje ilgesnį laiką. Jei toks asmuo užima vadovo vietą, kenčia visi pavaldiniai, nes jis nuolat kontroliuoja, negailestingai kritikuoja, žemina, lieja savo pyktį, reikalauja itin griežtai laikytis taisyklių, tikrina, nepaiso kitų nuomonės. Tvyranti įtampos ir baimės atmosfera įstaigoje – kasdienybė. Tokių vadovų pasitaiko neretai, nes paranoidinės asmenybės pasižymi energija, atkaklumu, išsvermingos, atidžios detalėms ir nepatiklios. Moka įžvelgti naudą.

Jei kartais toks asmuo užmezga meilės ryšį (o taip gali nutikti tik dėl šėlstančių hormonų), savo meilės objekto nepaleidžia, jį persekioja, tikrina, verčia nuolat teisintis ir aiškintis. Paranoidinės asmenybės visada pavyduliauja, net jei nėra nė menkiausios dingsties. Nuolatiniais įtarinėjimais kankina partnerį ir save, o įsiutę gali smurtauti. Gyvenimas su tokiu žmogumi prilygsta kalėjimui su pasikartojančiais tardymais ir kankinimais.

Psichoterapeutais tokie asmenys taip pat nepasitiki, todėl su jais sunku užmegzti ryšį; jie atidžiai seka kiekvieną žodį, gestą ir ieško klaidų ar neatitikimų, kad galėtų „demaskuoti“ specialistą. Pagalbos kreipiasi tik tuomet, kai nebegali socializuotis: praranda darbą, šeimą, pajamas.

*Paskambino jaunas vyras ir energingu balsu pasakė, kad jiedu su žmona turi santykių problemų. Konsultacijos atvyko jauna pora:*



sportiško sudėjimo, išraiškingų veido bruožų, pasitempęs vyras ir rusvaplaukė, strazdanota, nelabai išvaizdi moteris. Kol moteris sėdėjo rankose maigydama krepšį, vyras kalbėjo už abu: „Suprantate, iškilo neištikimybės problema. Žmona augino vaikelį dvejus metus, o dabar nusprendė pradėti dirbti. Žinote, ji dirba barmene vienoje kavinėje netoli namų. Tai aš vakarais einu jos pasitikti. Vieną vakarą nespėjau, tai ją palydėjo jos bendradarbis. Suprantate, ji sako, kad nieko nebuvo, bet aš netikiu. Negaliu nusiraminti. Sakau, kad ji nebeitų daugiau į tą kavinę, tegu geriau sėdi su vaikais namie. O ji – ne, noriu dirbti. Tada man dar daugiau įtarimų. Ko ji ten veržiasi?“ Moteris nerimastingai žvalgėsi į vyrą. Paklausiau, ką ji galvoja apie jų dviejų santykius. Ji tik pasakė, kad vyras išsigalvoja; ji visada buvo jam ištikima, o pas psichologą eiti nenorėjo, nes jau nusprendusi su vyru skirtis; jis ją įtarinėja jau penkeri metai nuo pat santuokos pradžios, ji pavargo teisintis. Vyras suokalbiškai žvilgtelėjo į mane ir pasakė: „Štai, aš gi sakiau, kad kažkokį romaną susuko, nori skirtis ir pas aną bėgti. Aš gi sakau, kad paleistuvė.“ Supratau, kad dialogo nebus, tik pasitikslinau, ar sutuoktiniai dar tikisi išgelbėti savo santuoką ir ką dėl to pasiryžę padaryti. Vyras suskubo sakyti, kad myli ir žmoną, ir jų dviejų mažamečius vaikus, ir yra viskam pasiryžęs dėl šeimos. Moteris atsakė, kad jaučiasi pavargusi ir norėtų bent trumpam pagyventi pas savo motiną, pailsėti ir viską apmąstyti. Sutarėme susitikti, kai žmona bus pasiruošusi kalbėti. Tačiau vyras paskambino anksčiau ir pasakė, kad be žmonos jaučiasi labai blogai, galbūt aš ją įkalbėčiau grįžti. Pasakiau, kad neįkalbinėsiu, bet, jei ji norėtų pasikalbėti, mielai priimsiu. Moteris paskambino. Dabar turiu galimybę papasakoti jaunos moters gyvenimo detales su paranojiku vyru.

Pavadinkime ją Agne. Susipažino su būsimu vyru viename draugų vakarėlyje, būdama aštuoniolikos. Jis jai krito į akį iš pirmo žvilgsnio: išvaizdus, pasitempęs, vyriškas, energingas. Taigi rodomą dėmesį

priėmė. Jis patiko ir jos tėvams: mandagus, rimtas. Po metų susituo-  
kė. Kol gyveno pas jos tėvus, gyvenimas atrodė rožėmis klotas. Ji lau-  
kėsi vaikelio, vyras studijavo teisę ir dirbo policijoje. Jai patiko, kad  
jis greitai viską nusprendavo, buvo nagingas, nepasotinamas meilės  
guolyje. Tik ji norėjo dažniau pasižmonėti, bet vyras draugų neturėjo,  
sakė, kad visi girtuokliai arba vagys, o jos draugės jam nepatiko. Kai  
jauna šeima įsikūrė nuosavame būste ir gimė vaikelis, Agnė jautėsi vis  
vienišesnė; priklausomybė nuo vyro tapo nepakeliama. Ji neturėjo tei-  
sės pasakyti savo nuomonės, viską spręsdavo vyras, net drabužių sau  
negalėjo pirkti be jo sutikimo, nes sijonai jam atrodė per trumpi, kel-  
nės – pernelyg aptemptos. Kartą pakeliui į parduotuvę ji sutiko moks-  
lo draugę. Nepastebėjo, kaip bešnekant prabėgo valanda. Į namus ji  
grįžo po kelių valandų. Namie laukė įsiutęs vyras. Agnė pasakojo, kad  
buvo išėjusi su mažyliu, tačiau vyras argumentų nebeklausė. Paguldęs  
kūdikį į lovytę, mušė Agnę ilgai ir išradingai, mat buvo policininkas  
ir žinojo, kaip nepalikti žymių. Suko jai rankas, daužė minkštuosius  
audinius apvyniojęs rankas audeklu. Pagrasino visiems išviešinsiąs,  
kokia ji paleistuvė, jei ji kam nors pasiskųs. Po egzekucijos pareikalavo  
„įrodyti ištikimybę“ versdamas su juo mylėtis. Išsigandusi, sutrikusi  
moteris nežinojo, kur kreiptis pagalbos. Ji tiesiog kentėjo. Prisitaikė.  
Bijojų prasitarti net motinai, nes visi jos vyrą vertino už darbštumą  
ir atsidavimą šeimai. Tačiau sutuoktinio pyktis kildavo vis dažniau.  
Pretekstas ją įtarti neištikimybėje galėjo būti bet koks: per gili iškirp-  
tė, Agnės atsisakymas mylėtis, nelaiku atsiliepta į skambutį, linksma  
Agnės nuotaika jam grįžus namo. Jis neleisdavo žmonai netgi eiti į  
parduotuvę – apsipirkdavo kartu; ji negalėjo susitikti su draugėmis,  
netgi viešnagė pas tėvus buvo nepageidaujama.

Po eilinio smurto proveržio Agnė išdrįso pasisakyti mamai. Kai vy-  
ras išėjo į darbą, ji pasiėmė vaikus ir išvyko pas savo tėvus. Toks poelgis

*sutuoktinį sukrėtė. Pyktį pakeitė įkalbinėjimai ir pažadai pasitaisyti. Jis prisiekinėjo amžiną meilę. Belaukdamas sugrįžtančios šeimos, ištaigingai įrengė būstą. Plušėjo nuo ryto iki vakaro. Sulyso ir išseko. Nebe-prieštaravo Agnės norui dirbti. Jai pagailo vyro, patikėjo, kad pasitaisy-s. Šeima buvo vėl drauge. Agnė susirado darbą, jai sekėsi, darbe buvo vertinama. Ėmė jaustis visaverčiu žmogumi. Tačiau vyras skambinda-vo į darbą ne rečiau kaip penkis kartus, o vakare visada atvykdavo jos pasitikti. Kartą pamatė Agnę šnekančią su vienu lankytoju, įsiuto ir primušė nekalną žmogų, nes pasirodė, jog jie flirtuoja. Kliuvo ir žmonai. Nepagrįsto pavyduliavimo ir smurto istorija tęsėsi. Mušdamas žmoną sutuoktinis dėl savo agresyvumo kaltino ją pačią, neva ji išprovokavo jo pyktį. Jei ne jos „paleistuvystė“, jam ir mušti jos nereikėtų. Nieka-da neatgailadavo dėl savo veiksmų, o jos nenorą gyventi kartu galėjo suprasti tik kaip jos nedorumą. Nė sykiu nepagalvojo, kad pats ką nors darė ne taip. Štai tokia meilės istorija su paranoidine ir linkusia smur-tauti asmenybe.*

**Šizoidinė asmenybė.** Tai labai atsiribojęs, savo fantazijose pa-skendęs asmuo, kuriam tarpusavio santykiai kelia daugiau įtampą nei pasitenkinimą. Tokie asmenys sunkiai išreiškia savo jausmus, stokoja empatijos. Jie vertina vienatvę, mėgsta dirbti vieni. Turi savitą požiūrį ir dažnai – neįprastų interesų. Bendrauti su jais sunku, nes jie negeba užjausti, yra emociškai šalti. Pasaulį pažįsta dau-giau protu nei jausmais. Turi lakią vaizduotę, todėl gali būti moks-lininkai ir tyrėjai. Jei susidomi koku nors reiškiniu ar mokslo sritimi, atsiduoda, gilinasi. Jiems sunku dirbti kolektyvinį darbą, geriau jaučiasi dirbdami individualiai ar su technika. Daug šizoidi-nių asmenybių rado savo vietą informacinių technologijų srityje, kai dirbama su kompiuteriais, virtualioje tikrovėje.

Mažai rūpinasi žmonėmis ir jų santykiais. Daiktų, žinių pasaulis jiems daug patrauklesnis. Nerūpi kitų nuomone, jie turi savąją. Kalbėdami apie mėgstamus dalykus gali sudominti, patraukti kitų dėmesį, nes visada išsako savitą požiūrį, bet užmegzti artimą ryšį su šizoidine asmenybe sunku. Jie oficialūs ir linkę palaikyti tik griežtai dalykinius santykius. Turi tik vieną ar du draugus, su kuriais palaiko ryšį, dažniausiai dėl panašių interesų. Jei jie priversti dalyvauti vakarėliuose, tai sėdi kur nors atsiskykę, kad jų nepastebėtų, nes nemėgsta būti dėmesio centre. Arba išsitraukę kompiuterį spaudo klaviatūrą ir nieko aplinkui nemato. Jie nepastebi kitų žmonių, jų nuotaikų kaitos, bet gali susidomėti koku nors mechaizmu patalpoje. Jie gali būti kūrybingi ir išradingi, tik jų išradimai gali neturėti jokios praktinės naudos, nes jie tai daro ne žmonėms, o todėl, kad jiems tai įdomu.

Psichoterapinėje literatūroje galima sutikti sąvoką „šizogeninė motina“. Apie tai diskutuojama, tačiau tenka pripažinti, kad motina ankstyvame vaiko amžiuje turi daug įtakos šizoidinei vaiko asmenybei susiformuoti. Psichoanalitikas Stephenas M. Johnsonas mano, kad šizoidinė asmenybė vystosi, kai kūdikis yra nelaukiamas, nemylimas, neatsiliepiama į jo emocinius poreikius. „Nekenčiamas vaikas“, – taip trumpai apibūdina S. M. Johnsonas. Jausdamas aplinkinio pasaulio šaltį ir nesaugumą jis užsisklendžia ir nusprendžia „nebejausti“. Emociškai šalti ar atsiriboję tėvai, gebantys rūpintis tik fiziologiniais vaiko poreikiais, skatina formuotis šizoidinę asmenybę.

**Nesitikėkite, kad uždaras, mažakalbis žmogus, teikiantis prioritetą automobiliui ar kompiuteriui, užuot pasilinksminęs draugų būryje, vieną dieną taps labai socialiu ir atjaučiančiu asmeniu. Ir neieškokite tame paslapties.**

Puoselėdami savo individualumą šizoidai retai užmezga meilės santykius, nes baiminasi artumo. Jei partnerystė per daug nevaržo, jie gali palaikyti santykius tam tikrame lygyje. Tarkime, išgyvena erotinę meilę, kurioje dėl stipriai išreikštų instinktų ir lakios vaizduoties gali būti nepasotinami virtuozai. Tačiau nesitikėkite iš jų emocinio artumo; vos pajutę užgimstant jausmus, tuoj pat nutrauks ryšį. Jie saugo savo autonomiją, o bet kokią emocinę įsipareigojimą vertina kaip grėsmę savo asmenybės vientisumui. Dažniausiai jie vienišiai, saugiausiai jaučiasi vieni, paskendę savo fantazijų pasaulyje. Vidinis jų gyvenimas unikalus ir turtingas, tik jie nemoka jo perteikti kitiems. Dėl savito, nepriklausomo mąstymo gali būti ypač kūrybingi.

Šizoidai mažai rūpinasi savo išvaizda ir dėvi tik tai, kas jiems patogu arba kas atitinka jų filosofiją, todėl neatrodo patrauklūs ir nesistengia tokie būti. Vyrų šizoidų uždaramą ir atsiribojimą moterys kartais palaiko vyrišku santūrumu, po kuriuo įžvelgia asmenybės jėgą ir tvirtumą. Jos klysta; po šizoido šaltumu slypi artumo baimė ir empatijos stoka. Šizoidas nepuls daryti dirbtinį kvėpavimą alpstančiai moteriškai, jis tiesiog iškvies medikus. Jie nori būti nematomi, tačiau kartais tampa pastebimi dėl savo kitoniškumo, nes jiems nerūpi mada ar elgesio stereotipai.

*Šizoidinė asmenybės struktūra ypač atsiskleidžia grupinėje psichoterapijoje, kai kiti žmonės dalinasi savo jausmais, išgyvenimais. IT specialistas intelektualus pusamžis vyras, pavadinkime jį Petru, dažniausiai susitikimų metu tyli. O kai tik žvilgsniai nukrypsta į jį – nežino ką pasakyti. Ir štai jauna mergina pasakoja skaudžią savo išsiskyrimo su draugu istoriją springdama ašaromis. Visi grupės dalyviai susijaudinę klauso. Kai kas išreiškia merginai palaikymą, vienas vyras pasidalina panašia savo patirtimi. Kelios moterys susigraudina, taip išreiškdamos atjautą. O štai Petras sėdi lediniu veidu ir tyli. Tuomet šiek tiek apri musi mergina jo klausia: „O ką tu jauti?“ Nė nepakeitęs veido išraiškos Petras atsako: „Man buvo neįdomu, nes aš tokių dalykų nepatyrčiau ir nežinau kaip spręsti tokią problemą.“*

*Kaip matote, nei empatijos, nei išreiškiamų jausmų, nei domėjimosi kitu žmogumi. Tik problemų sprendimas.*

**Antisociali asmenybė.** Kitaip – psichopatinė arba sociopatinė asmenybė. Ką jūs įsivaizduojate, kai sakoma: žmogus – psichopatas? Gal vaizduotė piešia grubaus, įsiutusio, nuožmių veido bruožų kriminalinio nusikaltėlio portretą? Antisociali asmenybė dažnai tapatinama su teisėtvarkos pažeidėjais. Tai paviršutiniškas požiūris. Antisocialiai asmenybei būdingos savybės: silpna impulsų kontrolė, stipriai išreikšti instinktai ir nesusiformavusi vertybių sistema. Tai energiška stiprūs žmonės; jų elgesį lemia potraukiai ir geiduliai, kuriuos jie siekia patenkinti tuoj pat, nekreipdami dėmesio į kitus žmones. Jie nepaiso visuomenės normų ir taisyklių, jiems nerūpi kitų nuomonė, tačiau antisociali asmenybė ne visada linkusi nusikalsti. Jei žmogus apdovanotas puikiais intelektualiniais gebėjimais, tai savo tikslų siekia išvengdamas bausmės, tiesiogiai nepažeisdamas įstatymų. Tokių asmenybių galima sutikti

**Šizoidinis charakteris.** Svarbiausia ypatybė, atskirianti šizoidą nuo visų kitų, – emocijų raiškos sutrikimas. Jie gali atrodyti bejausmiai arba reaguoti netikėtai, kartais – neadekvačiai. Gali pradėti juoktis, kai kiti verkia, arba liūdėti, kai kitiems linksma. Jie stokoja empatijos ir beveik nieko negali pasakyti apie kitų žmonių jausmus, todėl neretai kitiems sudaro bejausmio, nejautraus žmogaus-roboto įspūdį.

Šizoidas linkęs neigti materialios tikrovės reikšmę, nėra prie jos prisirišęs, todėl dažnai peržengia savojo Aš ribas, gali būti kūrybiškas ir produktyvus. Jis neturi griežtų ribojančių nuostatų „aš nenoriu“, „aš negaliu“. Kartais gali elgtis ryžtingai, kartais – dvejojti ir atsitraukti. Jo *aš* – silpnas, todėl naudoja daug gynybų, kad išgyventų. Jis labiau nei bet kurio kito charakterio žmogus priklausomas nuo aplinkos, nors abejoja jos vertingumu.

**Šie žmonės pasižymi viena ypatinga savybe – judesių disociacija, rašo A. Lowenas, t. y. lengvai atskiria judesį, veiksmą nuo jausmo ar minties.**

A. Lowenas pateikia tokią charakterių tipologiją ir siūlo spręsti sunkumus siekiant išlaikyti žmogaus energijos pusiausvyrą ne tik analizės metu, bet ir dirbant su jo kūnu – tiltu tarp asmens vidinio pasaulio ir išorinės realybės.

### *Kam ėriukui vilko kailis?*

Manau, kad pažintis su tipologijų įvairove sukėlė sumaištį jūsų mintyse ir jausmuose, išvargino (o ypač – mėginimas pritaikyti jas

sau ir artimiems žmonėms). Tikra tiesa – neverta klijuoti etikečių, kai niekas to neprašo. Įdėmiai pažvelgę į šalia esantį asmenį suvoksime, kad jis – nepakartojamas ir vienintelis. Pažinimui skirtas visas gyvenimas. O kai žingsnis po žingsnio švelniai artėsite prie savo ir artimo žmogaus gelmių, patirsite neįkainojamą pažinimo stebuklą, nes atradimas pranoks drąsiausius lūkesčius.

Nuoširdžiai tikiu, kad kiekvieno žmogaus prigimtis skaisti ir nuostabiai graži. Šiai minčiai pritartų ne vienas šioje knygoje minėtas autorius. Pirmą kartą į šį pasaulį pažvelgiame nekalto kūdikio nuostabos kupinomis akimis. Tikimės patirti meilę, priėmimą, rūpestį ir globą. Jei pasaulis šypsosi mums motinos veide, glamonėja jos švelniomis rankomis, nusprendžiame, kad gyvenimas – puiki vieta ir esame čia laukiami. Taip išsaugome sielos tyrumą.

Deja, ilgėdamiesi motinos rankų ir šypsenos kartais patiriame gąsdinantį šaltį, abejingumą ar skausmą. Užgauta kūdikio širdelė užsitraukia stingdančiu ledu: „Aš čia nelaukiamas, gyvenimas grėsmingas.“ Kai liaujamės tikėję savo prigimtaine verte, skaisti, švelni it šilkas kūdikio odelė pasidengia šiurkščiais gaurais. Plonytė ir pažeidžiama vaiko oda – didžiausias žmogaus organas, kūno dalis, siejanti ir skirianti Aš ir ne Aš – neapsaugo nuo gyvenimo negandų. Kuo atšiauresnė vaiką supanti aplinka, tuo giliau slepiasi jo savastis, o asmenybės periferijoje formuojasi ją saugantys „kailiai“ ar „šarvai“. Kartais jie tampa nebeįveikiami, ir net pats žmogus nebeatpažįsta savo tikrosios – tyrosios – prigimties. Taip per gyvenimą keliauja smurtautojai, ilgapirščiai, žudikai, išdavikai, pasipūtėliai ir kiti grėsmingų kaukių savininkai, kurių tikrojo veido nebematyti. Negalime pateisinti jų elgesio, bet galime suprasti – kadaise juos atstūmė svarbus asmuo ir jie nepajėgė tam atstūmimui pasipriešinti. Iš esmės jie patys save paniekino. Alkoholyje



skendintys, žmogiškumą praradę asmenys taip pat save pasmerkė ir sutrypė tą šventą pradą sielos gilumoje.

**Nebijau pasirodyti naivi – tikiu, kad kiekvieno žmogaus esmė švelni ir taiki. Tik po „gaurais“ jos nematyti.**

Riaumojuame saugodami save, kandame gindamiesi, urzgiame sutikę nepažįstamąjį. Atrodome grėsmingi ir plėšrūs. Siekiame valdyti, demonstruoti galią. Vieni, išvydę pilką vilką, sprunka lauk, kiti ieško tinkamų ginklų susidoroti ir, kaip tolimiausi mūsų protėviai, tiki, kad nužudę įgauna žvėries jėgą.

Pastebėjote, kaip susvetimėję esame? Iš visa apimančios baimės. Bijome kitų, savęs. Gyvūnai iš baimės elgiasi dvejopai. Vieni sprunka ir susigūžia urvelyje. Kiti pastato šerius, iššiepia iltis ir kartais puola tikros ar menamos grėsmės objektą. Galite atlikti eksperimentą su savo augintiniais – sukurkite grėsmės situaciją, pavyzdžiui, demonstruodami pliušinį konkurentą. Paskui paklauskite savęs: „O kaip aš elgiuosi, reaguojau kritinėje situacijoje? Ar visada grėsmė – tikra? O gal aš ją susikuriu savo vaizduotėje?“

Pastebėjau: kuo kūrybiškesnis ir jausmingesnis asmuo, tuo didesnė tikimybė, kad jo laki fantazija pakiš jam koją ir nuves klystkeliais. Tokie žmonės dažnai kenčia nuo įvairiausių fobijų: ligų, aukščio, viešo kalbėjimo, gamtos reiškinių, nesėkmės ir pan. Jų baimės atlieka to „vilko kailio“ funkciją, apsaugo nuo dar didesnių baimių, nes apriboja jų gyvenimą. Žmogus nebesako viešų kalbų, nebeskrenda lėktuvu, beveik neišeina iš namų, atsisako gerų darbo pasiūlymų, nes bijo nesėkmės, nesimyli, nes gali užsikrėsti lytiniu keliu plintančia liga, nesportuoja, kad nepervargtų širdies raumuo. Nuo ko gi jie save saugo? Nuo gyvenimo.

Basiausia tiesiog būti savimi, gyventi, išnaudoti savo potencialą ir išorines galimybes. Tai gali padaryti mus laimingus, sėkmingus, patenkintus, taip pat – atsakingus. Į gyvenimo pateikiamus klausimus atsakau iš savo gelmių, priimu iššūkius ir nebeturiu teisės skųstis, būti auka, kelti gailestį.

**Tampu atsakingas už artimųjų gerovę, už savo santykius, pasirinkimus ir klaidas, sėkmę ir nesėkmę, laimę ir nelaimę.**

Regis, patogiau susigūžti, pasislėpti po bejėgystės ar pasipiktinimo kaukėmis, atsakomybės našta užmesti kitiems ant pečių.

Norime būti laisvi, bet vengiame atsakomybės. Deja, laisvė ir atsakomybė yra neatsiejamos. Pasirinkdami laisvę pasirenkame galimybes ir atsakomybę – pasirenkame augimą. Vengdami atsakomybės dangstomės vilko kailiu, bet taip ir liekame baimės įkaitai, priklausomi žmonės. Netgi tie, kuriems vilko kailis priauga lyg tikroji oda, o švelnios ėriuko vilnos nebematyti, ir kurie jaučiasi esą žemės galingieji bei mano, jog kiti jiems privalo paklusti, – tėra ėriukai vilko kailyje, imituojantys riaumojimą iš stingdančios baimės ir netikrumo. Jie sutrikę daugiau nei kiti, nes apsimeta vilkais ne tik kitiems, bet ir patys sau, pamiršdami, kas esą.

**Tikroji jėga prasiveržia tik kai atrandame savastį, priimame ir pamilstame save.**

Tik vientisa asmenybė gali drąsiai žengti į priekį pasitikėdama savo prigimtimi, tikėdama raidos galimybe, realiai vertindama aplinkinį pasaulį. Klupdama, vėl atsitiesdama, kentėdama ir

švytėdama iš nuostabos ar laimės, ji žengia *savo* gyvenimo keliu. Ji prieinama kitiems, lengvai užmezga ryšį, atjaučia, dalijasi ir kasdien vis turtėja.

Besipriešindami savo prigimčiai susimąstykite, kokia yra kovos kaina. Ar verta laužyti save, apsimetinėti? Ko pasieksite? Tikite, kad galite tapti tuo, kuo nesate? O gal panaudokite tą energiją sau pažinti, tobulėti? Į tą patį tikslą veda du keliai: vienas – akmenuotas, apaugęs brūzgynais ir vingiuotas, o kitas – nuklotas minkštomis sąmanomis ir tiesus; kurį pasirinksite? Antrąjį? Puikus pasirinkimas! Tik kodėl gyvenime braunatės pro nepereinamas girias – eikvodami savo gyvastį ir nieko nepasiekdami?

Gyvenimas neturi būti rožių žiedlapiais nuklotas, bet jei jau išsi-ruošėte į šią kelionę, – kad ir kokia sudėtinga, klaidi ji būtų, atmin-kite – tai *jūsų* kelionė! Patirkite keliaudami pažinimo džiaugsmą!

Galbūt laikas tą vilko kailį paslėpti giliai spintoje, apšlakščius kandžius atbaidančiu skysčiu? Prireiks nebent tik kartą kitą užsi-mesti svečiuojantis vilkų irštvoje. Atidžiau apžiūrėję avytės vilną, pastebėsite, kad ji apšiuro ir reikalauja dėmesio, priežiūros, gai-vaus vėjo kedenimo ir saulės. Gal metas ja pasirūpinti? Kam avytei vilko kailis? Juk savasis – toks švelnus, baltas, purus, spindintis ir šiltas. O kaip nuostabu jį liesti, prie jo prisiglausti – patirti atskiru-mo ir buvimo kartu pilnatvę!

### *Sotus vilkas, sveika avytė ir visi laimingi*

Piktai parašiusi apie gauruotąjį, pamaniau, kad svarbu pasakyti – visi trokštame būti sveiki, sotūs ir laimingi. Vilkas taip pat. Tik siekiame to skirtingais būdais. Gyvenimo menas – atrasti savo