

**Miroslav
Plzák**

**SUTUOKTINIŲ
DZIUDO
...
SKEŠTANTI
SANTUOKA**

Alma littera

TURINYS

SUTUOKTINIŲ DZIUDO	7
Keli autoriaus sakiniai trečiajam leidimui	9
Įžangos žodis	11
1 Psichinis džiudo	13
2 Santuoka yra...	19
2.1. ...rizikingas žaidimas	19
2.2. ...žaidimas su slaptomis taisyklėmis	24
2.3. Žaidimas, kartais virstantis katastrofa ir grėsme	27
3 Gynyba	33
3.1. Vyro savigyna	34
3.1.1. Fizinės sveikatos gynyba	34
3.1.2. Vyriškosios galios gynyba	43
3.1.3. Teisingo mąstymo gynyba	48
3.1.4. Gynyba nuo priekaištų	57
3.1.5. Gynyba nuo įžeidžių moterų	65
3.1.6. Gynyba nuo frustraciją išgyvenančių moterų siautėjimo	75
3.1.7. Vyriškojo prado apsauga	93
3.2. Moters savigyna	102
3.2.1. Moteriškojo prado gynyba santuokoje	102
3.2.2. Gynyba nuo lemtingą frustraciją išgyvenančių vyrų	110
3.2.3. Gynyba nuo įkalinimo santuokoje	118
3.2.4. Gynyba nuo negeranoriškų aplinkinių	128
3.2.5. Gynyba nuo virtuvės	138
4 Puolimas	150
4.1. Neištikimybės slėpimo manevrai	150
4.1.1. Manevras U	153
4.1.2. Begėdiškas apsimitinėjimas naivia	158
4.1.3. „Nudegusios moters“ manevras	161

4.1.4.	Neištikimybės slėpimas pasitelkiant sąlyginius refleksus.....	163
4.1.5.	Gynyba įžūliu puolimu	166
4.1.6.	Neįprasti neištikimybės slėpimo būdai.....	169
4.2.	Atskleistos neištikimybės paaiškinimo manevrai.....	173
4.2.1.	Gynyba	174
4.2.2.	Puolimas	181
5	Santuokos algebra	186
5.1.	Klasikinis variantas (kryžiaus).....	189
5.2.	Juokingas variantas	194
5.3.	Beprotiškas variantas	197
5.4.	Paradoksalus variantas	199
5.5.	Variacija reiklesniesiems	200

SKĘSTANTI SANTUOKA	203
Ižangos žodis	205
1 Krizė	207
1.1. Lengva santuokos krizė	213
1.2. Vidutiniškai sunki santuokos krizė	213
1.3. Sunki santuokos krizė, arba konfliktas	213
2 Konfliktas	215
3 Irimas	225
4 Vaikas konfliktuojančioje ir yrančioje santuokoje	235
4.1. Palaiko silpnesnįjį	236
4.2. Palaiko tą, kuris neprašo užtarimo.....	236
5 Neištikimas vyras	243
6 Neištikima moteris	256
7 Sutuoktinių tėvai	266
8 Sutuoktinių konflikto gydymo režimas	273
9 Konfliktas netradicinėje santuokoje	302
10 Sveikimas	315

Ižangos žodis

Kai esame suirzę, blogai išsimiegoję ir dar skauda galvą, laukti tramvajaus mums atrodo nepakenčiama. Stipriai spaudžiami savo afektų, užsipuolame konduktorių ir pasakome jam ką nors nemalonaus.

O jis staiga ima ginti transporto bendroves, nors namie prie vakarienės stalo jas linksmai pašiepia. Mums, ko gero, labai nepasisekė, mat jis praėjusią naktį sužinojo, kad jo žmona neištikima. Kažkodėl jam panėšėjame į tą nieką žmonos suvedžiotąją, todėl ginčas tampa skausmingai aštrus. O čia dar įsivelia kažkokia ponija, kuriai nepatinka, kad vėluojančio tramvajaus konduktorius vulgariai šūkauja ant keleivių, ir ji ima plūstis negražiais žodžiais. Ta ponija mums atrodo kaip kovotoja už tvarką visuomeniniame transporte, nes nežinome, kad šiandieną ji dėl moteriškų priežasčių nėra gerai nusiteikusi.

Pažvelkite, ginčas vyksta dviem lygmenimis. Vienas yra aki-vaizdus mūsų barimosi lygmuo, o kitas – užslėptas, ir niekas iš čia esančių jo nemato. Aš ir pats neįsisąmoninu, kad irztu dėl praūžtos nakties, konduktorius pyksta, nes primenu jam žmonos suvedžiotąją, o ponija tiesiog blogai jaučiasi.

Veiksmas turi du lygmenis. Vienas yra verbalinis, žodinis, arba **teminis**, kitas – jausminis, afektinis, arba **emocinis**.

Kai kam gali atrodyti, kad aš supykau, nes vėlavo tramvajus, ir kad supykau ne be reikalo, nes tramvajai neturi vėluoti; kad ponas konduktorius gynė transporto bendroves, nes yra jų darbuotojas, o ponija gynė mane, nes neapsikentė žiūrėti, kaip įžeidinėjamas teisus žmogus.

Iš išorės teminiame lygmenyje viskas yra gerai. Tačiau jei nebūčiau suirzęs, jei konduktoriaus žmona neapgaudinėtų vyro ir jei kovotoja už teisybę nebūtų blogos nuotaikos, ginčas nebūtų įsiplieskęs.

Tai kur slypi jo priežastis?

Žmonės pernelyg dažnai plūduriuoja teminiame lygmenyje ir nenori pripažinti emocinio lygmens svarbos. Jei barniu pavyks ką nors pagerinti, tai, ko gero, dar sakysiu, kad dėl mano audringai praleistos nakties sostinėje pagerėjo transporto darbas. Bet iš tiesų mano pagirios, pono konduktoriaus žmonos neištikimybė ir bloga ponios nuotaika susipynė į keistą seką, o ši virto nedidele pramoga kažkokio tramvajaus keleiviams.

Turėtume kaip nors orientuotis šiose problemose. Dažnai sakoma, kad blogos nuotaikos žmones reikėtų kaip nors pažymėti. Jie ne tik nuolat barasi, bet ir lenda po automobilių ratais, nes, prislėgti savo rūpesčių ir blogos nuotaikos, prieš žengdami į važiuojamąją kelio dalį, nepasižiūri į kairę. Jų chaotiškų emocijų išprovokuoti ginčai retai baigiasi visuomeninio transporto trūkumų pašalinimu, dažniau civiline ar baudžiamąja atsakomybe, o kartais ir gydymusi chirurgijos skyriuje.

Sykį tapau ginčo tramvajuje liudininku: du vyrai rėkavo vienas ant kito, gal pagiriom, o gal apgauti žmonių ar meilužių, ir į ginčą įsikišo moteris, jokių būdu ne blogos nuotaikos, veikiau atvirkščiai. Ji pasakė: „Po velnių, ponai, bet jūs ir gražiai atrodot, kai taip viens ant kito staugiat!“

Šie nutilo, susitaikė.

Skaitytojas tikriausiai jau ima jausti, kad čia kalbame apie dziudo. Neaiškiai, bet vis dėlto.

Manau, kad sudėtingus žmonių ginčus – visų pirma todėl, kad be reikalo netekėtų kraujas – įmanoma per akimirką nutraukti efektingu veiksniu.

Apie šią problemą, bet ne tramvajuje, o santuokoje, ir kalbėsime.



PSICHINIS DZIUDO

Minties apie psichinį dziudo ir šio termino autorius yra profesorius, medicinos mokslų daktaras J. Dobiašas. Dabar pamėginsiu jo mintį išplėtoti ir pritaikyti konkrečiai. Manau, jog kada nors atsiras šios srities meistrų; viena vertus, to laukiu, kita vertus, truputį bijau.

Kiekvienas nuolat esame kokios nors nuotaikos. Liaudis neigiamos nuotaikos būsenoms apibūdinti vartoja sodrius epitetus. Jei esu geros nuotaikos, jaučiu dvasinę ramybę, pilnatvę, pusiausvyrą ir noriu būti visiems geras, paprastai tokiais atvejais savo aplinką giriu, vaikams duodu pinigų ir žarstau pažadus žmonai.

Jei esu prastos nuotaikos, t. y. supykęs, suirzęs, įvarytas į kampaną, jaučiu keistą įtampą ar spaudimą, nors manęs akivaizdžiai niekas netempia ir nespaudžia, tiesiog noriu tos įtampos atsikratyti.

Kai esu blogos nuotaikos, jaučiuoti tarsi užtaisytas. Skaitytojas galėtų įsivaizduoti užtaisytą pistoletą, kuris iššauna, nuspaudus gaiduką. Niekam nekiltų į galvą mintis, kad kulkos skvarba priklauso nuo gaiduko nuspaudimo jėgos. Šaunamojo ginklo jėga priklauso nuo jo svorio bei šaudmenų kiekio ir kokybės. Jei ginkle nebūtų šaudmenų, nevertėtų ir gaiduko spaudyti.

Atsiprašau už šitas akivaizdžias tiesas, bet jos atskleidžia vadinamojo **mechanizmo paleidimo efekto** esmę, kuri jau nėra taip akivaizdi.

Jei esu blogos nuotaikos, kitaip tariant, užtaisytas neigiamų emocijų, tai koks nors nereikšmingas provokuojantis įvykis netoliese gali sukelti afektų sproгимą ir kokią nors beprasme prievartą, tačiau negali teigti, kad mano reakcijos priežastis yra tas nereikšmingas provokuojantis įvykis. Mano sproгимui tas įvykis buvo tik **paleidimo**

mygtuko paspaudimas. O čia priežastingumo ryšys visai kitoks, nes sprogimo priežastis visų pirma buvo vidinis užtaisas.

Tarp afektų įtampos stiprumo ir provokuojančio įvykio pobūdžio, žinoma, galime rasti įvairiausių ryšių. Būna, kad įvykis savo ilgalaikiu buvimu „užtaiso“ emocinį aparatą, ir agresiją sukelia koks nors paskutinis provokuojančio įvykio lašas. Minėtas ryšys labai svarbus teisiškai vertinant nusikalstamus veiksmus. Čia turime ir turėsime galvoje psichikos higienai svarbų faktą: **žmogus linkęs manyti, kad jo reakcijos priežastis yra paleidimo mechanizmas.**

Tarkim, esu emociškai „užtaisytas“, ir sūnus sudaužo porą kronų kainuojantį puodelį. Tuomet pliaukšteliu jam per sėdynę arba apskaldau stipriau, o žmonai išklaju, esą jis mane pribaižė, ir aiškinu jai, kad sūnus yra mano agresijos priežastis, tik jis pats kaltas, kad gavo į kailį...

Kelis kartus kartuju tą patį todėl, kad nepraleistume vieno svarbaus dalyko: žmogus sukonstruotas taip, kad užtemus protui pasireiškia kvailiausias reagavimo į negatyvų afektą pavidalas – **agresija, nukreipta į save arba kitus asmenis.** Trenkti durimis ar skelti lėkštę į žemę yra gražu ir įspūdinga, bet – būkime atviri – nubauti žmoną, ją kaip nors ižeisti, ką nors pasakyti ar padaryti, kad ji truputį pasikankintų – nepalyginsi su sudaužyta lėkšte.

Tai nėra kažkokių įsislaptinusių žiauruolių bruožas, veikiau amžina žmonijos savybė, kad stiprėjant afektui ieškoma kokio nors asmeninio ventilio, ir tam pasirenkamas žmogus.

Tačiau kad įpykęs vyras užsipultų ar ižeistų žmoną, **jo akyse ji turi būti kalta.** Net ir baisiausias žiauruolis sunkiai puola nekaltą. Kiekvienas kada nors užsi puolęs, užsipuldinėjantis ir užsipuldinėjantis kitus turi pagrįsti savo elgesį ir tik taip, kad užsi puolimo objektas būtų, nors ir vienašališkai, bet pripažintas kaltu. Nesvarbu, kokiomis pažiūromis ar moralinėmis nuostatomis vadovausimės. Negražiai pasielgęs įsiutęs ponas ar perpykusi ponija be vargo porai sekundžių ar minučių pakeičia savo moralines nuostatas. Yra tokių, kurie, padarę nusikaltimą, tik dėl to savo moralines nuostatas pakeičia visam gyvenimui.

Jei esu „užtaisytas“, susirasiu kokį nors kaltininką ir jį užsipulsiu arba pirma užsipulsiu, o tik tuo metu arba vėliau jį paskelbsiu kaltu. Neverta toliau leistis į smulkmenas. Kalbant apie santuoką, svarbu, kad agresija čia yra kiek kitokia. Nors vis dar dažnai stumdomasi ir skaldomi antausiai, bet gerokai dažniau puolama įžeidinėjant, žeminant, šaipantis. Agresija baigiasi, kai:

- ▷ baigiasi afektas,
- ▷ užpultasis ima kraujuoti arba fiziškai palūžta,
- ▷ užpultasis pradeda verkti ar skūstis,
- ▷ sulaukiama tvirto atsakomojo smūgio.

Namuose, darbe, o gal ir politikoje turime žinoti, kad kaltininkas sukauptai agresijai išlieti visada atsiras. Tai ne koks nors aforizmas ar logikos neigimas. Žmonių tarpusavio ryšių erdvėje sukurta tokia formalių priežasčių ieškojimo sistema, kad nesunku išgalvoti kokią nors kaltę. Jei žmogus muša, tai tik neišvengiamai ir teisėtai; jei nėra proto bokštas ir labai patyręs, **teigs mušęs ne be reikalo**.

Tiesa, mūsų šeimose, o gal ir ne tik mūsų, praėjus pykčiui, žmogui pasidaro gėda. Dažniausiai tik prieš save. Prisipažinkime, kad užpultas partneris dažnai nesuteiks galimybių susigėsti ir atsiprašyti, nes į nepelnytą agresiją jis irgi atsakys agresija, šitaip pirminiam agresoriui suteikdamas tolesnių, dažnai ir svaresnių argumentų.

Pagaliau atėjome prie psichinio dziudo slenksčio.

Iš mūsų aptartos situacijos negalime išeiti garbingai. Laikas formaliai pareikšti, kad žmonės privalo tvardyti. Tai reiškia, kad turi valdyti ir kasdien to mokytis. Bet kol kas nesitvardo. Todėl svarbu, kaip išvengti agresyvaus elgesio arba kiek įmanoma sumažinti jo intensyvumą.

Vienas iš dziudo principų sako: **puolančiai jėgai nesipriešinti, o puolantįjį įveikti jo puolimo kryptimi**.

Visuomeninio bendravimo ir psichikos veiksmų lygmenyje tai reiškia, kad agresijos kryptimi užtvarų nestatau, ją praleidžiu.

Paprasčiausias pavyzdys, kai puolantysis puola įžeidimu: „Pone, jūs kvailys.“

Psichinio dziudo žinovas atsakys reikiama intonacija: „Puikiai žinau, bet pasakykit, ką man daryti.“

Pirmiausia šiek tiek teorijos.

Kai ginčą sukelia puolimo afektas, psichinio dziudo principai yra:

- 1) sutikti su agresoriaus teze, kad esu kaltas,
- 2) pripažinti, kad agresija tobulai pasiekė savo tikslą.

Taigi kalbame tik apie tai, kas trukdo žmogui veikti. Tikiuosi, skaitytojas supranta, kokią situaciją turiu galvoje, ir nemano, kad šie du punktai galioja bet kokiam ginčui, o ypač kai ginčas yra grindžiamas faktais, kai jis turi realų pagrindą ir yra dalykinis. Turime omenyje tokią situaciją, kai nėra laiko diskutuoti apie teisę ir tiesą, kai svarbu tik viena – sutaukyti ir nuraminti.

1. Atsižvelgdamas į situaciją, tezę apie savo kaltę formuluoju keliais būdais.

A. Prisipažįstu kaltas, bet savo kaltę kildinu iš kokio nors nuo manęs nepriklausančio blogio, likimo ar galbūt ligos.

Įsivaizduokite, kad išvažiuodamas į pagrindinį kelią nepraleidžiate automobilio, ir jo vairuotojas, mėgindamas išvengti susidūrimo, atsitrenkia į stulpą ir sudaužo savo mašiną. Esate kaltas, bet jūsų automobiliui nieko neatsitiko, o jis yra nekaltas, bet jo mašina sudaužyta. Jei ponas pasitaikys karštesnio būdo, tuoj šoks link jūsų su pakelta dešine. O jūs pasakysite: „Aš dėl visko kaltas, čia mano kaltė. Bet jūs tik pagalvokit, važiuoju iš ligoninės, man gimė sūnus, iš to džiaugsmo nė pats nežinau, ką darau.“

Žalą teks atlyginti, bet apsieisite be teismo ir, ko gero, liks sveikas žandikaulis.

B. Prisipažįstu kaltas, bet leidžiu suprasti, kad manęs negalima bausti, nes jau kaip nors kitaip esu nubaustas arba įspėtas.

Prisimenu, kaip viename Prahos parkų vienas ponas vaikėsi kitą, nes šis susitikinėjo su jo žmona. Ponas išvengė savo išorės subjaurojimo staiga tyčia pargriūdamas ir imdamas dejuoti, kad lūžo koja, ir dar pridurdamas: „Aš niekšas, bjaurus niekšas, vertas

užmušti, bet susilaužiau koją, man labai skauda!“ Sužeisto nepuola net apgautas vyras. Dažniausiai.

Kartą mačiau tiesiog dziudo gudrybę, kuria pasinaudojo mažas ligotas žmogelis, mugėje tiesiog nuo prekystalio išūliai kažką nušvilpęs. Savininkas, iš akies trauktas atletas, pastebėjo ir puolė vytišis neūžauga. Daugelis žmonių nusuko akis į šalį, nes grėsė smūgis, kurio tas vargšelis būtų neatlaikęs. Tačiau ligotas vaikinukas buvo profesionalus apgavikas, melagėlis ir vagišius. Reikiamą akimirką ėmė išpūdingai kosėti į delną – jau vien tai sustabdė atletą – ir paskui parodė rieškučiose kelias kraujo dėmeles. Drebančiu balsu pridūrė: „Pažiūrėkit, kas man yra, jūs tik pažiūrėkit...“

Buvo sveikas kaip ridikas, bet reikiamą minutę sugebėjo brūksnelėti nagu per dantenas. Prisipažino man jau daug metų taikąs šią gudrybę.

2. Labiau, nei iš tikrųjų yra, parodau, kad agresijos aktas tobulai pasiekė savo tikslą.

Jei agresyvumu norėta įžeisti, pažeminti ar išjuokti, tai neapsimetu, kad nesu įžeistas, pažemintas ar išjuoktas, bet kaip tik atvirkiščiai. Kas nežino, kaip atrodo klasikinė barnio namuose pradžia!

Jis: „Niekada nesuprasiu, kaip galėjau vesti tave, tokią neįmanomai kvailą moteriškę!“

Ne dziudo atsakymas:

„Nieks tavęs ir neprašė! O tu jau kas toks, kad taip gerai apie save galvoji? Galim skirtis nors ir tuojau pat, lėk pas savo mamytę, keliauk pas tėvelį, senelį, močiutę, tetulytę, dėdulę...“

1-asis dziudo atsakymo variantas:

Ji (nusimena ir nuleidžia rankas): „Žinau, kad gadinu tau gyvenimą, bet ką man daryti?“

2-asis dziudo atsakymo variantas:

„Žinau, kad esu paprasta nemokyta moteriškė, naikinu tave, gadinu tau gyvenimą, bet žinau, ką man daryti...“ (Eina į koridorių prie vaistinės ir beria į saują tabletes.)

Vyras, laikydamas save protingesniu ir vertingesniu, galiausiai turi beprasmiškai susirieti su žmona ir įrodyti, kad pats iki šiol

nepasiekė svaiginančių išsilavinimo aukštumų, nes pradėjo žaidimą, kurio nesugebės pabaigti. Vyru, kuris žmoną pavadins ožka, reikia tiesiog padėkoti už tokį atradimą, o paskui kristi ant žemės, palūžus nuo šio fakto, ir gulėti tol, kol vyras ateis ir pasakys, kad viskas tikrai nėra jau taip blogai.

Girdėjau pasakojant apie vieną vairuotoją, kuris niekada nemokėjo baudų, nors nuolat pažeidinėjo eismo taisykles. Policijos stabdomas, tvarkingai sustodavo kelkraštyje ir liūdnam tylėdavo. Policininkas sakydavo: „Pone vairuotojau, jūsų dokumentai. Žinote, kad...“ ir t. t. Bet jis tik sėdėdavo ir liūdnam žiūrėdavo. Pareigūnas nutildavo ir klausdavo: „Kas jums atsitiko?“ Tą akimirką vairuotojas stverdavo už galvos ir pradėdavo: „Aš niekada neišmoksiu vairuoti, pone viršila, galiu jums atmintinai pasakyti taisykles, žmona iš manęs namie juokiasi, kas vakarą mokausi, rašausi pastabas... aš, pone viršila, kaskart važiuoju ir mintyse sau kartoju...“

Šią akimirką dauguma policininkų pareiškia, kad čia ir yra klaida, nes toks kartojimas nukreipia dėmesį nuo vairavimo. Į tai vairuotojas reaguoja naiviai – nejaugi iš tikrųjų? Pareigūnas patvirtina, o jis ir vėl suka kalbą apie tai, kad gal geriau būtų nekartoti, ir šitaip pokalbis nukrypsta kažkur toli nuo pažeidimo. Galiausiai vairuotojas susijaudinęs dėkoja, dėl visa ko spaudžia pareigūnui dešinę, ir abu išsiskiria, lyg būtų padarę gerą darbą.

Tiesiog kvaila ginčytis dėl kronos ir įžeidinėti tvarkos sergėtoją. Tik tie „tikrieji“ dziudo meistrai sugeba užsidirbti bausmes už valstybės pareigūno įžeidinėjimą ir dar vėliau giriasi gynę principus.

Turiu pripažinti, kad iki šiol psichinį dziudo dažniau taikydavo nesąžiningos būtybės. Sąžininga būtybė per daug išdidi ir užsispyrusi, ji neįsivaizduoja, kad galėtų pralaimėti kokioje nors visiška kvailoje situacijoje. Norėčiau pamėginti įrodyti, kad psichinis dziudo tinka ir padoriems žmonėms, ir visada ten, kur afektas užtemdo protą, o dėl kvailumo kyla grėsmė, kad braškės kaulėliai, ir teisėjai rengsis savo juodas mantijas.