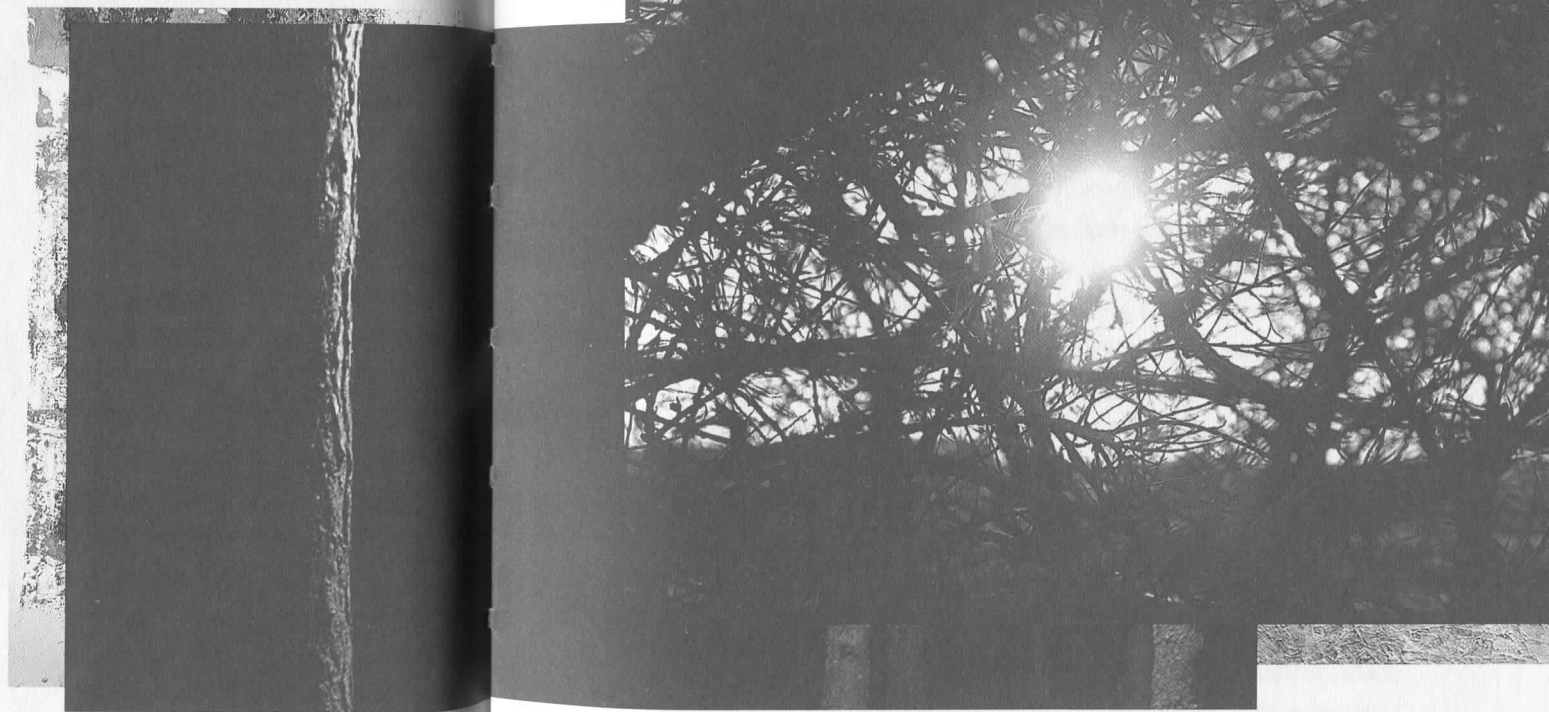


P i r m a d a l i s



P i r m a d a l i s



Nuniokota mano giria.
Ištikimybė – it apiplėštas stirmos guolis,
Į kurį ji nebeįgrįš.
Pasitikėjimas – it perskelti medžių kamienai.
Nebeatžels.
Laukimas – it lūžęs ledas per pelkę.
Nebeparvės.
Liūdesys – it ilgos ir šaltos liūtys.
Nebeatlėgs.
Skauda kelią, kuriuo pareidavai.

Užmigti skausmo pelkėse.
Prasmegti neapykantos akivaruose.
Užmerkti juose ilgesio kaitroj išdžiūvusį kūną.
Ateitis guli, išversta šaknimis į viršų.

Kai po tūkstančio metų pabudus pramerčiau akis,
Mano oda buvo apaugus
švelnia, drėgna samana.
Per mane tekėjo upės.
Manyje leidosi saulė,
kirtosi erdvūs vieškeliai
ir švietė dangūs.
Sesuo stirna laižė man plaukus.
Ramybėje jos akių pamačiau:
gyvenimas gyveno mane.

Gedėjimas

Jelena Trofimova

Mirus artimam žmogui gedime. Šis procesas visiems atrodo suprantamas: kad ir kaip būtų sunku, pikta ir liūdna, pamažu priimame mirties tikrovę ir susitaikome su skaudžia netektimi. Tačiau artimą žmogų prarasti galima ne tik jam mirus. Šeimos sudužimas yra viena tokių patirčių. Skirdamiesi netenkame ne tik sutuoktinio, bet ir daugybės kitų dalykų. Todėl irgi gedime – kol pagaliau įstengiame emociškai „paleisti“ visa, kuo gyvenome santuokoje. Teko girdėti gedėjimą apibūdinant kaip judėjimą per chaosą į naują tvarką. Su šeimos griūtimi susijusiems išgyvenimams jis labai tinka. Skyrybos sukelia fizinį, emocinį, socialinį ir dvasinį chaosą. Gedėdami judame, patiriame įvairius jausmus, tarp kurių pamažu atsiranda tam tikros sąsajos, kuriančios naują savęs suvokimo, šeimos ir pasaulio paveikslą.

Kaip gedime?

Kiekvienas šeimos netektį gedi savaip. Čia nėra taisyklių ir laiko ribų, paprastai tai yra ilgalaikis procesas. Visų pirma jis pasireiškia krize, kupina aštrių jausmų, trunkančių keletą mėnesių. Bet pats gedėjimas gali trukti metus, dvejus, o gal net ilgiau. Įprasta manyti, kad jam būdingos tam tikros stadijos, tačiau šiuolaikiniai tyrimai to nepatvirtina. Aiškiai išskirti kaip atskirą stadiją galima tik pirmąją šoko reakciją ir tikrovės neigimą. O visas kitas procesas panašesnis į judėjimą spirale

ar į bangavimą mažėjančiomis jausmų amplitudėmis. Tai reikštų, kad kai kurie jausmai tęsiasi arba kartojasi viso proceso metu, tik atsikartojantis jų išgyvenimas skiriasi savo intensyvumu, aštrumu ir atsirančiančia nauja kokybe.

Iš pirmo žvilgsnio gedėjimas panašus į raudą dėl netekties, liūdesį ir sielvartą. Tačiau tai nėra viskas. Kaip minėjau, iš pradžių patiriamas šokas – gyvenimas, susidūręs su baisia tikrove, tarytum sustoja. Teko girdėti, jog tuo metu norisi tik užmigti ir miegoti, kad kuo ilgiau būtų išvengta susidūrimo su šeimos griūties faktu. Tai yra normalu, nes sukrėtimas toks didelis, kad psichika prie naujos realybės turi priprasti pamažu. Vėliau užplūsta pyktis – nuo kitų sunkių jausmų ginamasi priešišku ir pykčiu partneriui. Persekioja klausimas: „Kodėl tai atsitiko man?“ Vėliau gali kilti noras derėtis su buvusiuoju, savimi, pasauliu. Į paviršių iškyla visos slapta puoselėjamos mintys ir viltys: „O jeigu tik... nebūtų finansinių sunkumų... aš pasikeisčiau... jis negertų“, ir t. t. Arba vargina nesiliaujantys klausimai, susiję su praeitimi: „O kas, jeigu nebūčiau pasielgusi... arba būčiau dariusi...“ Tai gali būti labai sunkus išgyvenimas ir pačiam gedinčiajam, ir jo artimiems žmonėms, nes, regis, kenčiantis galėtų pažadėti viską, kad tik užsikabintų už nepagrįstos vilties, jog skyrybas galima sustabdyti. Tačiau tai nepadeda judėti į priekį.

Labai dažnai artėjant suvokimui, kad skyrybų procesas yra negrįžtamas, besiskiriantys žmonės dar kartą išgyvena norą susigrąžinti šeimą. Kai neigimas, pyktis ir derybos neduoda rezultatų, apima liūdesys dėl to, kas prarasta. Daugeliui toks liūdesys būna per stiprus jausmas, todėl prarandama kontrolė, sutrinka miegas, dingsta apetitas, tampa sunku susitelkti. Apima bejėgiškumas ir baimė, kad ašaros niekada nesiliaus bėgusios. Kai kurie šiuos jausmus uždaro, užblokuoja. Jie klausia mūsų: „Kodėl turėčiau liūdėti, juk pagaliau tas košmaras baigėsi?!“

Kas turi įtakos mūsų gedėjimui

Dažniausiai gedėjimo pobūdis priklauso nuo keleto dalykų:

- nuo santykių istorijos su buvusiu sutuoktiniu. Kartais stebimas toks paradoksas: kuo geresni buvo santykiai, tuo lengviau išgedima santuokos netektis. Kuo jie buvo sunkesni, kupini užslėptų konfliktų, tuo gedėjimas yra sudėtingesnis (tai visuotinis paradoksas, būdingas bet kokios netekties išgyvenimui).
- nuo kiekvieno sutuoktinio asmeninių savybių, t. y. nuo požiūrio į pasaulį, save, nuo patirties, asmeninės istorijos, įprastų emocinio reagavimo būdų.
- nuo skyrybų aplinkybių: netikėtumo veiksnio, sutuoktinių elgesio, šeimos sudėties ir pan.
- nuo to, ar skyrybos yra pripažįstamos, ar jos neigiamos. Pasitaiko atvejų, kai žmonės nebegyvena kartu, vienas iš sutuoktinių jau turi kitus santykius ir net vaikų, bet pora vis dar saugo buvusios santuokos atributus. Vieną moterį į ISK grupę atvedė netikėtas suvokimas, kad ji bijo pripažinti skyrybų faktą: po 16 metų gyvenimo skyrium su savo buvusiuoju ji vis dar gyveno su anyta, palaikė įprastą šeimos rutiną, vyras kartkartėmis apsilankydavo jų dviejų namuose, nors seniai gyveno su kita moterimi ir augino vaiką mokyklinuką; vėliau moteris šiuos savo gyvenimo metus metaforiškai apibūdino kaip „tūnojamą rūsyje su paralyžiuojančia baime išeiti į šviesą“, t. y. pripažinti sau ir kitiems, kad yra išsiskyrusi.

Kas gali palengvinti gedėjimą

Gedint labai svarbu tinkama aplinkinių pagalba. O netinkama gali labai sutrukdyti ir sukelti skaudžių padarinių fizinei ir psichinei sveikatai, gyvenimui. Vienas iš pagalbos aspektų – padėti emociškai užbaigti ir taip jau pasibaigusius santykius. Grupių dalyviams paprastai labai patinka metafora „įstengti uždaryti duris“.

Kad galėtume tinkamai padėti sau ir kitiems, turime būti labai

atidūs savo su gedėjimu susijusioms nuostatoms. Netinkamos nuostatos: „Neliūdėk“, „Nepyk“, „Kiek galima ilgėtis (verkti, skųstis)?“, „Dar sutiksi kitą moterį / vyrą“, „Apie sielvartą nereikia kalbėti, geriau, kad kiti nežinotų, kaip iš tiesų jautiesi“, „Sielvartauti reikia vienam“, „Būk stiprus, nepasiduok“, „Eik dirbti, imkis veiklos, viskas pasimirš“, „Laikui bėgant skausmas liausis“ ir pan. Tokiais žodžiais išreiškiama nuostata, kad tai, ką gedintysis jaučia, yra netinkama, nesvarbu, nereikšminga, nepriimta, negerai, silpnumo požymis. Tokios klaidingos nuostatos blokuoja jausmų išraišką, trukdo gedėti ir mažina pasitikėjimą saviimi bei kitais. Verkti, liūdėti, jaustis pažeidžiamam reikia, o dar geriau, kai atsiranda žmonių, kurie gali tai daryti kartu. Gedėjimo laikotarpiu labai svarbu dėmesingai rūpintis savimi: ieškoti vidinių ir išorinių išteklių, kurie teiktų ramybę; daryti tai, kas padeda išgyventi jausmus (o ne bėgti nuo jų); būti su žmonėmis, kurie palaiko; tam tikram laikui atmesti visa, kas trikdo ir išmuša iš pusiausvyros. Išgyvenate labai sunkų savo gyvenimo tarpsnį, būkite atidūs sau, neprievartaukite savęs keldami nerealius reikalavimus, pavyzdžiui: „Turiu greitai išliūdėti, atsigauti ir daugiau niekada to neprisiminti.“ Suvokti, kad gyvenimas niekada nebebus toks, koks buvo, nėra lengva. Gedėjimo prasmė – priimti išsiskyrimą, o tai įmanoma tik per rūpestingą dialogą su saviimi apie tai, kad seno gyvenimo jau nebebus ir kad tavo pasaulis turi būti rekonstruotas.

Kai miršta santuoka, daug ko netenkame. Prieš užverdami duris į praeitį turime šias netektis atpažinti, įvardyti. Santykių pabaiga turi būti išgedėta, kaip ir bet kuri kita mirtis. Tik išliūdėjęs galima susitaisyti su netektimi ir pokyčiais. Vidinę kovą su tikrove pamažu pakeičia suvokimas, kad esu išsiskyres (-usi), bet nesu atskirtas (-a) nuo pasaulio. Tačiau labai dažnai kyla abejonės, ar pavyks netektį įveikti.

Noriu paneigti vis dar gyvą mitą, kad laikas gydo žaizdas. Laikas ne gydo. Gydo mūsų požiūris į žaizdas, dėmesingas jausmų išgyvenimas. Pirmais išgedėjimo požymiais laikytini pokyčiai, rodantys, kad gyvenime ima rasti naujų dalykų, retsykiais aplanko jausmas, kad praeitis jau paleista, vis dažniau kartojasi taikios akimirkos, pamažu grįžtama

į ramų gyvenimą, vis labiau mėgaujamasi juo, kyla naujų ketinimų ir ateities planų, taip pat žmogus pamažu ima kurti save iš naujo, nebe bijo priimti savo viengungystės, mezga naujus santykius.

P O K A L B I S

Kalbino Živilė Ratavičiūtė

Jurgai 37-eri. Susituokė būdama 28-erių, santuokoje gyveno 5 m. Pokalbio metu po skyrybų buvo praėję 4 m.

Jurga, kuris iš jūsų priėmė sprendimą skirtis ir kaip tai pranešė?

Vyras. Pasakė, kad nori pagyventi atskirai. Tada dar nesupratau, kad tai jau skyrybos. Pagalvojau: gal tai padės mums geriau sutarti? Ne- maniau, kad yra įmanoma išsiskirti. To tiesiog negalėjo nutikti.

O kai supratai?

Suakmenėjau iš siaubo. Laikiausi įsikibusi vyro, tegul ir per atstumą. Po kurio laiko pajutau pyktį. Apniko savigrauža. Sukau ir sukau min- tis it plokštelę apie tai, ką reikėjo daryti, ko ne, kad taip neatsitiktų... Apgalvodavau kiekvieną įvykį, pokalbį, sudėliodavau chronologine tvarka. Buvau klaidingai pavargusi: negalėjau miegoti, valgyti – viskas sutriko. Pradėjau vartoti antidepresantus. Vaistai nutraukė minčių srautą, grįžo apetitas, miegas, bet niekas niekur nedingo – tiesiog tai, kas buvo paviršiuje, iš lėto „sulindo“ į vidų. Labai giliai. Ir dabar ten tebėra.

Kartais atrodo, kad ne viską ir atmenu... Nors taip stipriai išgyvenau kiekvieną sekundę... Tai, matyt, ir yra tas „laikas gydytojas“, bet jis neišgydo, neišvalo žaizdos – tiktai užtraukia, padeda primiršti. Jaučiu, kad susiklosčius tam tikroms aplinkybėms viskas lengvai atsigamin- tų... Dar neišspręsta, neišvalyta, neišgedėta.

Ką norėtumei išgedėti?

Gedžiu visko, ko niekada nebeturėsiu. Emocinio saugumo, kurį teikia santuokos institucija. To, kad negalėsiu numirti šalia žmogaus, su kuriuo susituokiau, negalėsiu su juo nugyventi gyvenimo – pagimdyti jam vaikų, sukurti namų, drauge pasenti, rūpintis juo sergančiu. Viso to niekada neturėsiu. Net nesakyčiau, kad gedžiu, – aš pykstu. Siuntu, kad tie dalykai yra iš manęs atimti. Iš pradžių pyktį buvau nukreipusi į save, paskui į Dievą ir tik tada į savo vyrą. Tai dabar ant jo ir pykstu. Priėmiau tokį sprendimą... Nes sprendimas mylėti man būtų buvęs daug sunkesnis.

Pyktis tau padeda jo nemylėti?

Taip. Nes mylėti netekus to, kurį myli, yra nepakeliamai sunku.

Ką darei ir darai gedėdama?

Iš pradžių užsiėmiau joga. Fiziniai pratimai padėjo išgyventi. Eidama į studiją žinojau, kad valandą turėsiu galvoti apie kojos tiesimą, todėl negalvosiu apie savo vyrą. Taip šiek tiek pailsėdavau.

Dar sakei, kad keliavai... ko tikėjaisi iš kelionės?

Važiavau į Indiją. Keliavau, turėdama labai konkretų prašymą – kad Dievas sugrąžintų man vyrą. Meldžiausi ant kiekvieno kalno, kiekviename šventykloje, aukojau krūvas rupijų, atlikau daugybę ritualų...

Keliavai, norėdama susigrąžinti, o ne palikti?

Keliavau norėdama palikti, bet paskui supratau, kad tenai viską ir nusivežiau...

Dar esi minėjusi, kad tvarkei palėpę...

Tai buvo visai neseniai. Tik praėjus ketveriems metams po skyrybų turėjau jėgų atidaryti dėžes palėpėje ir pradėti rūšiuoti daiktus. Tai dariau iš pykčio, sužinojusi, kad mano vyras turi naują moterį, kuria su kitomis menininkėmis. Klaikiai pasiutau. Nuėjau ir padalijau visus daiktus: bendras dovanas, kelionių smulkmenas, kurių du žmonės iš kur nors parsiveža, daugybę nuotraukų... Iškrausčiau visus septynerių metų santykius (dvejus metus gyvenome nesusituokę) ir padalijau į dvi dalis. Tada supakavau jo daiktus. Nepasilikau nieko, kas ne mano. Bet buvo įrėmintos dvi tokios pačios nuotraukos (joje mes – susiglaudę – ir mūsų bendras katinas). Aš truputį pagalvojau, bet paskui vis dėlto įdėjau – vieną jam ir vieną sau.

Pasilikau ir vestuvių nuotraukas, nes tai mano gyvenimo dalis. Tik aš jų niekada nežiūriu.

Jurga, esi menininkė. Kaip gedėti tau padeda kūryba?

Iš pradžių sukūriau keletą siaubingų darbų... Pavyzdžiui, fotografavau save klaikiai verkiančią, o paskui iš tų nuotraukų sumontavau filmuką „Jei verksi – būsi negraži“. Sustabdyti baisių skausmo grimasų kadrai...

Niekam jo nerodei?

Ne, ne. Tai buvo skirta tiktai man – mano skausmo išraiška.

Paskui sukūriau performansą „Nuotaka“. Jame moteris savo vestuvine suknele išplauna bažnyčios grindis – nuo pagrindinių durų iki altoriaus, atkarpą, kurią žmonės, nešini savo lūkesčiais ir viltimis, perėina tuokdamiesi.

Tos grindys tikrai buvo labai purvinos ir vanduo iškart pasidarė labai nešvarus. Tikriausiai norėjau fiziškai pajusti sunkumą, tai, kas yra

po tuo raudonu bažnyčios kilimu. Kai aš jį nuvyniojau, pamačiau dulkes, šiukšles... Norėjau pajauti, kas lieka, kai santuoka nepavyksta.

Šį performansą labai stipriai išgyvenau. Nusiteikiu jam, pasiruošiau – leidau, kad tas siaubas mane užvaldytų. Įėjau į jį kaip į transą... Ir nors dariau paprastą veiksmą (ploviau bažnyčios grindis), jaučiausi kaip didelė, milžiniška žaizda. Tą valandą, kol ploviau, leidau, kad visas siaubas susitelktų mano kūne. Išgyvenau tai labai fiziškai ir paskui nemokėjau iš to išeiti. Visą vakarą verkiau, nesuprasdama, kas su manimi vyksta. Kelias paras nemokėjau iš to išeiti...

Leidai tam, ką iki tol laikei savo viduje, iškilti į paviršių. Kodėl norėjai tai padaryti?

Norėjau išjausti, išgyventi santuokos mirtį. Gal man reikėjo to nestabdyti? Emocijų, ašarų buvo labai daug. Skambindavau savo šeimai... Turėjau draugą, kuris leido jam skambinti penktą ryto. Iki tam tikros ribos visi man leido lieti emocijas. Bet paskui aš jas sustabdžiau. Nes šeima pasakė, kad jie nebegali daugiau to išverti. Ir aš susiėmiau. Galbūt tai buvo geras žingsnis... sustabdyti nuolat besidauginantį skausmą... nepalijamą, nuolat iš savęs besidauginantį skausmą. Bet tai vis tiek niekur nedingo. O gal virto ilgesiu? Pamažu virto ilgesiu ir liūdesiu. Dar pykstu, bet pyktis nebevyrauja. Gal jis dings, jeigu atleisiu? Bet „iškelti“ iš savęs to atleidimo nepavyksta. Išmąstyti irgi nepavyksta...

Sukūrei dar vieną darbą – „Sudie“. Papasakok apie jį.

Mano spintoje užsiliko vestuviniai vyro marškiniai – jam jų nereikėjo. Išsitraukiau juos ir pagalvojau, kad jeigu matysiu, kaip jie suyra, sudyla, kaip slenka laikas, man bus lengviau. Ilgai bandžiau to nedaryti, bet ta mintis vis išnirdavo – vis nusipiešdavau eskizų sąsiuvinyje. Bandžiau juos ir ten, ir ten pakabinti. leškojau vietos sodyboje, bet nė viena netiko... Kol po keleto metų atradau tokią, kokios reikia. Miško.

Miškas yra gyvas. Jis keičiasi kas mėnesį. Tik marškiniai visiškai tokie patys. Kabo, siūbuoja. Vėjas juos papučia vienaip, papučia kitaip. Randu ant jų prikritusių spyglių. Kas mėnesį ateinu jų užfiksuoti. Įjungiu kamerą ir būnu... Tiesą sakant, akivaizdu, kad lauke kabančiam audiniui per metus nieko nenutiks. Lauke marškiniai neapipelija, nesuplyšta, gal tik truputėlį pablunka. Metai jų tikrai nesuniokos. Reikėtų dešimties... Ir nebeturiu to tikslo, kad jie išnyktų.

Jurga, kas vyksta gedint?

Tikriausiai... vis padaugėja gyvenimo – to, kuris vyksta dabar. Gedulo objektas mažėja, o gyvenimo daugėja. Ir man „aplink marškinius“ daug kas pasikeitė. Susilaukiau vaiko. Iš tiesų tai prideda to „miško“ – gyvenimo. Be to būtų daug, daug sunkiau. Net neįsivaizduoju, kaip...

Su vyru gyvenau simbiozėje. O tada mane atplėšė ir išmetė. Nebuvau tam pasiruošusi. Net nežinojau, kas aš esu, – buvau kažkieno dalis. Ir dabartinis metas man kaip paauglystė. Bandau susikurti save. Sukurti visiškai naują žmogų.

Sakei, kad daug metų apie savo gedulą su niekuo nekalbėjai. Kaip jau tiesi dabar, kai tai atsitiko?

Esu labai dėkinga už šią galimybę, nes bekalbėdama supratau, kad tai, ko aš gedėjau, jau yra „už ribos“ ir nieko bendra su dabartiniu mano gyvenimu nebeturi. Supratau, kad jau galiu apie tai kalbėti ir man nebeskauda. Net ėmiau manyti, kad man gaila ne kažko realaus, ne to, kas tikrai buvo, bet savo pačios susikurtų vizijų.

Reikėtų susirašyti ant lapo, ką tikrai praradau: ir gerus dalykus, ir blogus. Kad pamatyčiau. O gal tai tik mano susikurtos vizijos? Tikrovėje gal to nė nebuvo arba buvo tik užuomazgos? Gal tai tik mano lūkesčiai? Tikriausiai aš gedžiu savo lūkesčių...

Vieną ankstyvos vasaros pavakarę, kaip ir daugelį dienų prieš tai, tysojau lovoje užsitraukusi visas užuolaidas, užsklendusi visas duris – ir išorines, ir vidines. Nuo savęs lygiai taip, kaip ir nuo kitų. Mane buvo prislėgusi ne fizinė negalia, o kaltė, lydima sudužusio gyvenimo, neatlaikytos atsakomybės jausmo. Staiga iš savo gelmių pajutau prasiveržiant įsakmų „Stokis ir eik!“ Netikėtą ir stiprų. Pakilau iš lovos, atplėšiau užuolaidas ir kambarį užplūdo minkšta pavakario saulės šviesa. Nuoširdžiai nustebau, kad ji vis dar yra! Tarsi su mano nugrimzdimu į vidinę tamsą būtų prasmegęs ir visas šviesos pasaulis.

Kadangi nežinojau, kur eiti, pasiėmiau krepšį ir susiruošiau į parduotuvę apsipirkti. Išėjusi į kiemą pirmąkart po daugybės dienų ir naktų, virtusių savaitėmis ir mėnesiais, išgirdau žaidžiančių vaikų balsus. Jie aidėjo šviesos ir šilumos pilnuose mūriniuose kiemo koridoriuose ir atsitrenkę į sienas kilo į dangų. Akimirka grįžo vaikystėje patirta pilnatvė – vientisumo, saugumo ir pasitikėjimo savimi, visais ir viskuo jausmas, perskrodamas giliausius ir šalčiausius mano tamsos šulinius.

O tada pamačiau moterį. Jiėjo šykščiu žolės ruoželiu, stebuklingai išlikusiu pilkame asfalte. Žengė per neaukštas, liaunas smilgas, lenkiamas lengvo vėjo. Smilgos blizgėjo, švietė, švytėjo saulėje, ir tai buvo taip nenumaldomai pastovu, paprasta ir... amžina.

Ir nieko daugiau. Tik mažas rėželis žolės, įspaustos asfalte, ir per saulėtas smilgas žengianti moteris, gražinusi mane į gyvenimą. Pasaulis ir jame esantis grožis rado būdą parodyti, kad jis manęs tebelaukia.

Jausmai

Jelena Trofimova

Esame linkę vengti savo jausmų. Argi mums ne lengviau kalbėti apie faktus ir įvykius nei apie tai, ką jaučiame? Tačiau būtent jausmų tema yra gyvybiškai svarbi išgyvenantiems skyrybų krizę – tai tikrovė, nuo kurios jiems sunku pabėgti ar pasislėpti.

Vyrauja nuomonė, kad yra teigiami ir neigiami jausmai ir kad neigiamus, kadangi jie labai sunkūs, geriau išverti vienam, „uždaryti“ juos savyje, antraip gali pasirodyti silpnas, kvailas, nesugebantis susitvarkyti... Taigi, esame išmokę nuvertinti ir save, ir savo jausmus.

Drįstu teigti, kad skirstyti jausmus į gerus ir blogus yra nekorektiška. Visi jie reikalingi, nes kiekvienas atlieka savo funkciją. Pavyzdžiui, jei kas nors pažeidžia mūsų ribas, jaučiame pyktį; jei kažko netenkame – liūdesį; kai kas nors mums yra gyvybiškai svarbu, tačiau to neturime arba negalime pasiekti, jaučiame ilgesį; o kai pažeidžiamas mūsų orumas – nuoskaudą. Taigi, jausmai nėra bekūniai vaiduokliai, aplankantys be jokios priežasties. Besiskiriančių žmonių išgyvenimai tai patvirtina itin akivaizdžiai.

Daug prieštarų jausmų...

Jei jums teko patirti skyrybas, veikiausiai sutiksite, kad jos ypač stipriai paveikė jūsų emocijas. Išėjimo iš skyrybų krizės grupėse, kurias lydžiu, gana dažnai klausama: „Kasdien verkiu. Bijau vienvietės. Nuo-