

Kai atleidi, apima palengvėjimas, išnyksta nuoskauda, tarytum akmuo nurieda nuo krūtinės. Lengviau atsikvepi, o prisiminimuose atsiranda vietos švelnumui ir meilei.

Nereikia pykti, skaudintis, negalima nemylėti. Atleiskime savo tėvams net ir tokiu atveju, jeigu jie buvo žiaurūs, pikti, neteisūs. Sunku? Gal tai padaryti padės jausmų laišakai, apie kuriuos pasakoja gydytoja, sveikos mitybos ir gyvenamosios konsultantė Asta KETURKIENĖ? Įsiklausykime į jos mintis ir pabandykime patys rašyti jausmų laiškus.



– Konsultuodama į jus besikreipiančius žmones, gilinatės ne tik į fizinio kūno negalavimus, bet stengiatės išgydyti ir dvasią. Kodėl tai taip svarbu? Kokias dvasinių negalavimų priežastis pastebite?

– Žmonės paprastai kreipiasi dėl įvairių fizinių negalavimų, kartais – kamuoja jami kažkokių skausmų, kartais – dėl per didelio svorio, nemigos, kartais ateina dėl vidurių užkietėjimo, padidėjusio rūgštingumo, migrenos ar kitų problemų. Ajurvedoje teigiama, kad visos ligos yra psichosomatinės, o jų priežastys dažniausiai slypi vaikystėje. Jei užaugome nemylėti, neišklausti, jei jautėmės nuskriausti, neįvertinti, ir suaugę nerandame pusiausvyros, nesugebame jaustis vertingais. Dėl vaikystėje patirtų traumų dažniausiai būna kalti suaugusieji, beje, patys artimiausi

mums žmonės – tėvai. Dėl to ilgai negalime atleisti savo tėvams, pykstame ant jų. Ir to nedrįstame net patys sau prisipažinti.

– Tad ką gi daryti tiems, kurie nekenčia, nemyli ir negerbia savo tėvo ar motinos?

– Reikia atsikratyti tų negatyvių jausmų, juos išsakant. Geriausia – parašyti laišką tam žmogui, kuriam vis dar jaučiame nuoskaudą. Laiške išsakę savo negatyvius jausmus, lengviau juos patys suprasime, o tada – atleisime. Apie jausmų laiškus pirmą kartą išgirdau prieš 8 metus Ajurvedos akademijoje, klausydama Vedų psichologijos dėstytojo Ruslano Naruševičiaus paskaitos. Jis kalbėjo, o aš pajutau, kad tai tikrai labai svarbu. Pirmiausia – man pačiai.

– Ar pati ir parašėte pirmąjį laišką?

– Taip, parašiau laišką mamai, nes ilgai jaučiau nuoskaudą dėl to, kaip ji su manimi vaikystėje elgėsi. Tėvų elgesys su mumis uždeda antspaūdą visam gyvenimui. Gerai tiems, kurie užaugo darniose šeimose, patirdami besąlyginę tėvų meilę. Tačiau sunku tiems, kuriuos tėvai mylėjo „už ką nors“: myliu tada, kai esi pirmūnė, kai esi mokytojų giriama. O jei kas nors nepasiseka? Tada: „Aš tavęs nemyliu, nes tu sutepei suknelę, nes sudaužei vazą, nes gavai prastą pažymį“. O nesėkmių pasitaiko kiekvienam vaikui, juk tada jis dar labiau trokšta būti suprastu ir mylimu. Konsultuodama pacientus, visada klausiu apie santykius šeimoje. Žinau, kad fizinio kūno, apimto įtampos, neveikia jokie vaistai. Esant lėtiniam stresui, keičiasi hormonų pusiausvyra, pradeda dominuoti kortizolis, išsiskiria daugiau insulino, atsiranda instinktyvus noras valgyti saldumynų. Tada auga svoris, organizmas užsiteršia, net ir depresija gali prasidėti. Ieškau negalavimų priežasčių, kaip ir buvau mokyta Ajurvedos akademijoje. Pastebėjau, kad daugelio mano pacientų vaikystė buvo probleminė. Nebūtinai jie būna užaugę alkoholikų šeimose, yra šeimų, kurios iš išorės atrodo gražiai, tačiau viduje slepia daugybę problemų.

# Jausmų laiškai



– Ar kiekvienas sutinka rašyti jūsų siūlomus jausmų laiškus?

– Ne kiekvienas. Juk daugelis yra įpratę ieškoti tik malonumų, o norint parašyti laišką, reikia grįžti į praeitį ir kapstytis po senas žaizdas. O tai – skausminga, todėl didelė dalis žmonių tarytum užtraukia užuolaidas į praeitį. Gražiai dekoruotas, dailiai išsiuvinėtas. Neva ten, vaikystėje, viskas buvo gerai! Gyvendami atskirai nuo tėvų, jie tikisi užmiršti nuoskaudas. Tačiau jos slepiasi viduje, net paprasti pokalbiai su tėvais telefonu iššaukia negatyvių emocijų laviną, sukelia kaltės jausmą. Tada imame graužtis: „Esu ne tokia, kokia turėčiau būti, esu bloga, nes nekenčiu savo tėvo (motinos), negaliu jo mylėti, negaliu jam atleisti“.

– Ar žmogus negali gerbti tėvų dėl ko nors, ką jautė vaikystėje, ir dėl to kankinasi?

– Taip. Nuoskaudos būna tokios didelės, kad žmonės negali net prisiglausti, negali pakęsti fizinio kontakto! O juk tai – būtina.

– Kodėl būtina?

– Vedose rašoma, kad viskam turime gauti tėvų ir dvasios mokytojų palaiminimą. O kaip tai padaryti, jei nekenti? Negalima gyventi su nuoskaudomis, nes tai gali prišaukti vėžį. Nenormalu pykti ant tėvų. Juk iš esmės mes esame jiems dėkingi už tai, kad davė mums gyvybę, rūpinosi, kiek galėjo, užaugino. Tačiau jaučiame, kad ne viskas buvo taip gerai, kad gal kiti vaikai buvo auginami kitaip, jiems buvo geriau. Juk jeigu vaiku nebuvo rūpinamasi, jei jis nebuvo priimamas tokiu, koks yra, vėliau jam sunku pasitikėti žmonėmis. Jeigu tėtis buvo despotas ar tironas, jeigu jo nebuvo vaiko gyvenime arba jis gėrė, vaikui – ypač mergaitei – bus labai sunku pasitikėti visa vyriška gimine. Ir tikėti Dievu, nes juk Dievas taip pat yra tėvas! Negalėdama pasitikėti tėvu, esančiu čia pat, negalės pasitikėti ir tuo, kuris yra kažkur aukščiau.

– Ar laiškas ir yra tas būdas pasakyti tėvams, kad buvai jais nepatenkintas, nes jie blogai su tavimi elgėsi?

– Mano manymu, toks būdas geriausias. Juk ne visada sugebėsime su tėvais apie jausmus pasikalbėti. Turėdami ypač daug nuoskaudų, pulsime kaltinti, o tai – dar blogiau nei tylėti. Išsakyti jausmus reikia ramiai, apgalvotai. Šio laiško tikslas yra kilnus, juk rašantysis nori pamilti arba bent jau pradėti gerbti savo artimiausią žmogų – mamą ar tėtį. Tai nėra kaltinamasis laiškas. Juk visi

## Danguolė – mamai

Jaučiu, kad mane išdavei, nes sakei, kad nemylėjai manęs mažos. Sakei, kad aš mažytė buvau labai rėksnė, o tu mane supai taip smarkiai, kad aš daužydavausi į vežimėlio kraštus. Mama, gal tu nesupratai, kad man reikėjo tik tavo šilumos? Juk gal aš nenorėjau viena miegoti tame vežimėlyje? Man buvo skaudu girdėti tavo pasakojimą apie tai, kad tu nenorėjai važiuoti į ligoninę manęs gimdyti. Ir tik tėtis iškvietė greitąją, kad tu nesikankintum.

Pykstu, kad gerdavai degtinės. O kai tėčio namie nebūdavo, kai jis dirbdavo, pas tave ateidavo svetimi vyrai. Tu su jais miegodavai, o aš viską girdėdavau ir matydavau, tik apsimesdavau, kad miegu. Pykstu ir už tai, kad mūsų galvose buvo utėlių, tu nepasirūpindavai mus sutvarkyti, tik nupurkšdavai mūsų galvas dichlofosu, bet tos utėlės niekada nesibaigdavo. Viskas pas mus būdavo apleista, daug nešvarių drabužių. Tėtis vis pykdavo, kad tu taip viską apleidi.

vaikai širdyje jaučia meilę tėvams, bent jau krislelį meilės, tačiau ta meilė dažnai būna apaugusi neišjaustų emocijų šarvais – pykčiu, kalte, liūdesiu, baime. Parašę laišką, išlaisviname emocijas, ir palengvėja ant širdies.

– Kaip rašyti tokį jausmų laišką?

– Laišką sudaro trys dalys, arba – trys laiškai. Pirmąjį mes rašome tam žmogui, kuriam jaučiame nuoskaudą, – tėčiui arba mamai. Rašyti reikia pagal planą, kuris padeda geriau prisiminti faktus ir jausmus, juos išsakyti. Pradedame nuo to, kad jaučiamės išduoti ir išsakome, kodėl taip jaučiamės (...nes tavęs nebuvo, kai man buvo sunku... nes pasišaipei, kai aš pirmą kartą įsimylėjau... nes skaitei mano dienoraštį, paviešinau mano paslaptis... ir t. t.) Po to rašome, dėl ko pykstame, dėl ko liūdimė, ko bijome, dėl ko gėda ir t. t. Rašyti reikia nevertinant, tiesiog papasakoti situacijas (...man liūdna dėl to, kad jaučiausi nemylima... kad mes su tavimi, mama, nesikalbėjome... kad ir aš savo vaikams galiu perduoti tą patį vaikystės modelį... kad ir aš nemoku mylėti savo vaikų...). Labai svarbu parašyti, dėl ko pati jautiesi kalta, dėl ko gėda. Rašymas turi būti konkretus ir išsamus, netinka frazės: „Tu visada, tu niekada“, reikia aprašyti situacijas, pavyzdžiui: „Aš tebegirdžiu tavo balsą, matau, kur tu stovėjai, net matau, kuo tada buvai apsiengusi...“. Tik smulkiai aprašant situacijas, tie pikti jausmai išraunami su šaknimis. Tik toks laiškas gali padėti.

– Pirmąjį laišką rašyti reikia mąstant, prisimenant situacijas. O kaip rašomas antrasis laiškas?

– Antrasis laiškas rašomas širdimi. Tai – atsakymas mums nuo to artimo žmogaus, kuriam parašėme pirmąjį laišką.

Įsijautę į galimus tėčio ar mamos jausmus, rašome šį laišką už juos. Pirmame laiške išsakėme daugybę negatyvių jausmų, o antrame – ieškome priežasčių, dėl ko taip buvo, dėl ko mama ar tėtis mūsų nemylėjo, skaudino. Juk gal jie patys blogai jautėsi? Gal jų vaikystė buvo sunki? Gal jų niekas nemylėjo? Šiame laiške prabyla širdis. Juk mūsų tėvai tyčia tikrai blogo nedarė, gal jie manė, kad daro tai, kas geriausia? Bet... taip išėjo. Juk kiek moki pats, tiek gali duoti kitam. Kiek buvo į juos įdėta, tiek jie davė savo vaikams. Na o trečiasis laiškas – mūsų atsakymas į tą mamos ar tėčio laišką, kuriame jie (nors rašėme, žinoma, mes patys) išsakė savo jausmus. Rašome, kokius jausmus mums šis laiškas sukėlė, kaip padėjo daugiau suprasti. Baigiame žodžiais: „Aš myliu tave ir tau atleidžiu.“

– Ar užtenka tik parašyti, ar reikia ir išsiųsti?

– Jeigu tik įmanoma, visus tris laiškus reikia duoti perskaityti tam žmogui, kuriam jie skirti. Juk artimasis taip pat turi išgirsti! Laiškai buvo rašomi ne tam, kad pamokytų ar paauklėtų, bet tam, kad sudarytų galimybę pajusti, suprasti, išsakyti. Psichologai sako, kad žmonės, kurie nėra išgyvenę savo negatyvių emocijų, nesugeba jausti ir pozityvių. Neišgyventas skausmas ir baimė slopina laimės pojūtį.

– Kaip įmanoma duoti skaityti seniems tėvams? Juk gal jie susijaudins ir kas nors atsitiks, ištiks infarktas ar insultas?

– Mes pernelyg susireikšminame! Iš kur galime žinoti, kas gali nutikti? Palikime tai Dievo valiai. Svarbiausia, ką turime prisiminti, kad laiško tikslas nėra menkinti ir niekinti savo tėvus. ➔

← Mūsų tikslas vienas – išsivalyti. Pamilti, atleisti arba bent pabūti gerai. Juk tam tėvai ar motinai, kurie jau ruošiasi į amžinybę, taip pat reikia išsivalyti, jiems svarbu žinoti, kad vaikas atleido. Vedų psichologija aiškina, kad kiekvienas turi sąžinę, o tai ir yra Dievo balsas. Ta sąžinė visada prabunda, ji leidžia suvokti, kad elgeisi ne taip, kad suluošinsi savo vaikų gyvenimą. O ką su tuo suvokimu daryti?

– *Jaučiant sąžinės graužatį, žmogui sunku išėiti...*

– Mūsų gydytojų, nemokė elgtis su mirštančiu žmogumi. Aš, dirbdama reanimacijoje, maniau padedanti žmonėms, nes duodavau jiems stiprių nuskausminamųjų, žinoma, ir migdomųjų. Tik vėliau supratau, kad negerai elgiausi, nes taip atimdavau galimybę kažką pasakyti prieš mirtį. Atsiprašyti, o gal pasimelsti. Tie išeinantieji žiūrėjo į mane tokiais keistais žvilgsniais... Mačiau, kad jiems baisu, bet nežinojau, ką pasakyti. Dabar jau žinau, reikia pasimelsti kartu, kažką gero pasakyti, pasikalbėti. Juk kunigas ne visada suspėja, o ligoniui reikia išsikalbėti. Kitas mūsų gyvenimas nebus sklandus, jei šiame pasaulyje paliksime neišspręstų problemų.

## Kaip rašyti jausmų laišką

### ✓ Laiškas žmogui, kuriam jaučiate nuoskaudą:

- Brangioji mama, brangusis tėti,
- jaučiu, kad mane išdavei...
- pykstu, kad...
- man liūdna, kad...
- aš bijau, kad...
- jaučiuosi kalta, man gėda...
- aš noriu, kad...

### ✓ Laiškas – atsakymas sau nuo to žmogaus, kuriam rašėte:

- Mylima dukrele, mylimas sūnau
- man gėda, kad...
- prašau man atleisti už...
- aš suprantu, kad...
- aš pažadu tau...
- aš myliu tave, tu esi to nusipelnusi...

– *Ar siūlote rašyti laiškus net ir tam žmogui, kuris yra miręs?*

– Žinoma, juk santykis išliko! Mes negalime su tuo žmogumi bendrauti, bet prisiminimuose viskas gyva. Atleiskime savo mirusiems tėvams, sugebėkime jiems atleisti. Parašykime tris laiškus, nueikime prie tėvų kapo ir perskaitykime juos garsiai. O po to sudeginkime ir laiško pelelus išbarstykime čia pat, ant kapo. Taip atsikratysime skaudžios praeities.



### ✓ Laiškas – atsakymas į mamos (tėčio) laišką:

- Miela mama, mielas tėti, tavo meilė man padėjo suprasti...
- tavo meilė man padėjo išgyventi (parašyti apie jausmus)...
- atleidžiu tau...

– *Pasakojote, kad laiškus rašė ir ta moteris, kurią vaikystėje tėvas prievartavo. Ar ji sugebėjo jam atleisti?*

– Ji labai daug už jį meldžiasi, tačiau jos santykiai su vyrais iki šiol labai sudėtingi. Tie vaikai, kurie augo ypač problemiškoje šeimoje, dažnai ir užaugę gyvena iliuzijose. Dažnai jie mano jau atleidę tėvams, tačiau tereikia mažytės provokacijos, prisiminimo, reikia išgirsti kažkieno kito istoriją – ir jų skausmas vėl atgimsta, tarytum atsikartoja viduje.

– *Kokio ilgio būna jausmų laišakai?*

– Dažniausiai 4–6 puslapių. Būna moterų, kurios rašo trumpus, tik vieno puslapio, laiškus. Jos neleidžia sau jausti, todėl tokie laišakai negydo.

– *Pasakojote, kad pati rašėte laišką savo mamai. Ar jums buvo sunku?*

– Taip, aš verkiau rašydama. Daugelis pasakoja, kad rašydami verkia, kartais net negali rašyti, atideda. Kai kam pakyla kraujo spaudimas. Taip reaguoja organizmas į liejamus jausmus. Bet kai išsilieja, kai parašo, o jeigu dar duoda perskaityti... Tada tikrai palengvėja. Aš parašiau mamai ilgą laišką ir norėjau duoti jai perskaityti, bet ji jau negalėjo suvokti to laiško turinio. Atleidau jai, nes supratau, kad ir jos mama taip elgėsi, todėl mano mama nežinojo, kad galima elgtis kitaip.

– *O jūs tai supratote? Turbūt tai nelengva?*

– Žinau, kaip tai sunku, bet sotas alkano neatjaučia, taigi, jei man pačiai tai nebūtų buvę aktualu, kitiems negalėčiau padėti. Pati esu daug išgyvenusi, todėl žinau, kokie turėtų būti pokyčiai, ir kad jie yra be galo skausmingi.

Meilė JANČORIENĖ

## Marija – tėčiui

*Jaučiu, kad mane išdavei, nes nesirūpinai manimi nei broliu, kai mes likome našlaičiais. Nežinojau, kas yra tėvas, bet labai mylėjau savo mamą. Ji iškepavo gardžių blynukų ir atnešdavo mums su broliu į lovą. Kas vasarą mus su broliu nusiveždavo prie jūros. Gyvenome labai kukliai, nes mama nedaug uždirbdavo. Kai ji susirgo vėžiu, man buvo 14 metų. Atsisakė operuotis. Prieš mirtį ji tesvėrė 49 kilogramus. Lankydamą ją ligoninėje mačiau, kaip po truputį gęsta. Mirė ji kitą dieną. Jau buvo prasidėjęs ir plaučių uždegimas. Pamenu jos paskutinį atodūšį. Jau buvo atvažiavę giminės, reikėjo organizuoti laidotuves. Mama buvo pašarvota Olandų gatvėje. Prie jos karsto nepraliejau nė vienos ašaros, jų tiesiog nebuvo. Tik stovėjau ir žiūrėjau į mamą, negalėdama atsižiūrėti. Viską labai gerai prisimenu, lyg tai būtų atsitikę vakar. Vakare po laidotuvių netikėtai ėmiau raudoti taip, kad tetai vos pavyko mane nuraminti. Vėliau, kai giminės išvažiavo, verkdavau labai dažnai. Gavusi gerą pažymį mokykloje, grįžusi namo nesidžiaugdavau, bet raudojau, nes... neturėjau su kuo pasikalbėti.*

*Nebuvai net mano mamos laidotuvėse. Kai atvažiavai su žmona po laidotuvių, bandei su mokytojais susitarti, kad važiuočiau pas tave gyventi, bet aš griežtai atsisakiau. Norėjai palikti man pinigų, bet, kai pravėrei piniginę, tavo žmona pasakė: „Ji netrukus gaus alimentus“. Tu man net pinigų nedavei, mes likome gyventi vieni – aš ir brolis.*

*Pykstu, kad net nebando su manimi daugiau bendrauti. Tad vieną kartą, jau būdama vyresnėse klasėse, aš pati nutariau tave susirasti. Ir susiradau, atvažiavau. Tu sakei, kad ne tėvai, o vaikai turi važiuoti pas tėvus.*

*Man liūdna, kad besimokydama universitete neturėjau net ką apsirengti. Kartą pasakiau tau, kad man reikia naujo palto, tai davei šiek tiek pinigų. Pakviečiau tave su žmona į savo vestuves. Ačiū, kad atvažiavai.*