

RŪTA STEPONAVIČIENĖ

Saviugdos romanas



MRS. PERFECT

Moteris, kuri nemokėjo verkti

Knygos santrauka

Atėnė turėjo viską, ko gali geisti kiekviena moteris – sėkmingą karjerą, mylintį vyrą, nuostabų vaiką. Moteris gyveno savo pačios susikurtame tobulame pasaulyje, tačiau sielos gelmėse šmėžavo tamsūs šešėliai, pranašaujantys kažką negero. Deja, taip ir nutiko. Vis atkakliau grumiantis dėl sėkmės, pamažu griuvo santuoka, o žlugus pelningiausiajam projektui – nusivylimas savimi peržengė ribas. Jautri siela ir kūnas neatlaikė ilgai kaupto skausmo.

Kaip nustoti būti „Mrs. Perfect“ ir pradėti mėgautis savimi bei gyvenimu? Kodėl moterys iššvaisto energiją ir kur veda gyvenimas be tikros meilės? Kokia gyvenimo pamokų prasmė? Į šiuos ir kitus gyvybiškai svarbius klausimus knygos herojė ieškos atsakymų saviugdų stovykloje Kroatijoje ir pas sielų gydytoją Jonę, tačiau tikrąjį žinojimą atras savyje.

Lemtinga pažintis su gražuoliu Emilijumi ir netikėti bei sunkūs išbandymai, svaiginančios Kroatijos gamtos apsuptyje, sugriauš tobulosios Atėnės iliuzijų pasaulį. Kaip pasisuks pagrindinių herojų likimai?

Saviugdai skirtame romane persipina meilės drama, intriguojančios paslaptys, romantika ir netikėti siužetų vingiai, vedantys skaitytoją savęs pažinimo link.

TURINYS

Net ir stipriausi suklumpa.....	2
Priverstinės atostogos.....	6
Sielos liga.....	17
Netikėta naujo kelio pradžia.....	19
Susitikimas su sielų gydytoja.....	24
Gyvenimo pamokos.....	39
Emilijaus susitikimas su mama.....	87
Netikėtas likimo posūkis.....	96
Rugsėji 1-oji – naujos viltys ir svajonės.....	99
Lemtingas susitikimas.....	102

Net ir stipriausi suklumpa

„Kiekviena padaryta klaida, tai galimybė išmokti naują pamoką.“ Osho

Šiandien Atėnei turėjo būti triumfo diena, kuriai ruošėsi kelerius mėnesius, paaukodama visą save ir net savo šeimą... Sutartis su japonais turėjo atnešti didžiulį pelną jos atstovaujamai įmonei. Galima sakyti, Atėnė nuo vaikystės ruošėsi šiai šlovės akimirkai. Ji norėjo būti neprilygstama savo darbo srities žinove ir nepakeičiama darbuotoja. Jai beveik pavyko...

Sėdėdama tuščioje konferencijų salėje moteris prisiminė kaip, dar būdama maža, uoliai mokėsi – namų darbai būdavo pirmoje vietoje. Tėvai kitų bendraamžių niekaip negalėdavo parsikviesti iš lauko, o jos – priešingai – niekaip negalėdavo išprašyti laukan. Atėnės tikslas buvo aukšti balai, kurie leistų studijuoti ekonomiką ir nereikėtų mokėti už mokslą.

Ji sau niekada neleido klysti ir būti vidutinybe. Nuo vaikystės, dar būdama maža mergaitė, siekė situacijų ir žmonių kontrolės ar bent jau manė, kad viskas priklauso tik nuo jos. Noras įtikti ir patikti skatino kurti itin protingos ir sėkmingos moters įvaizdį. Tiesą sakant, visi tuo patikėjo ir manė, jog visų mylima Atėnė sugeba viską. Ir ji pati tuo tikėjo, jog viskas sukuriama tik sunkiu atkakliu darbu ir niekas nepriklauso nuo kažkokios aukštesnės jėgos. Pralaimėjai, suklydai – pati kalta, stenkis ir viskas pavyks.

Kaip susitarę visi artimieji tikėjosi iš Atėnės daug, o tėvai dažnai kartodavo:

- Tu graži ir protinga mergaitė, daug gyvenime pasieksi. Visuomet vadovaukis savo galva. Vyras nežinia ar tavimi pasirūpins, todėl privalai būti savarankiška ir nepriklausoma.

Tokios kalbos mergaitę skatino dar labiau stengtis – formuluoti tikslus ir jų siekti bet kokia kaina. Atėnei puikiai pavyko – ji baigė mokyklą aukščiausiais balais, sėkmingai įstojo į Ekonomikos fakultetą, nuolat dalyvaudavo papildomose veiklose ir dar būdama magistrante tapo viena iš labiausiai vertinamų bei laukiamų būsimų darbuotojų. Kelios įmonės, kuriose atliko praktiką ir savanoriškai asistavo, varžėsi dėl jos kaip puikios specialistės ir išskirtinės asmenybės.

Atėnė pasirinko tarptautinę statybų ir projektavimo įmonę, kurioje galėjo sėkmingai kopti karjeros laiptais ir jaustis saugi bei užtikrinta dėl finansinės gerovės. Čia ji atidavė visą save – neskaičiavo valandų, bemiegių naktų, sėkmė, pagyrimai, premijos, komandiruotės viską atpirkdavo.

Prieš dešimtmetį, sutikusi žavų ir charizmatišką jaunuolį Nedą – įsimylėjo, bet giliai pasąmonėje tūnojo vaikystėje įdiegta programa, jog privalo būti savarankiška ir savimi pasirūpinti pati. Vyra iš pradžių žavėjo jos pasitikėjimas savimi, sėkminga karjera ir išskirtinis žavesys, tačiau laikui bėgant jų ambicijos ėmė kirstis, o moters noras vadovauti visam šeimyniniam paradui, skaudžiai žeidė jo, kaip vyro, savimeilę. Nors abiejų atlyginimai buvo apylygiai, žmonos spartus karjeros kilimas, kažkodėl didelio džiaugsmo neteikė. Tiesa, jis didžiavosi savo moterimi - nuolat savo draugams ir pažįstamiems akcentuodavo, kokį lobį jis turi, tačiau kažkas nedavė jam ramybės.

Galbūt pavydžių aplinkinių kalbos kirbėjo galvoje:

- Džiaukis kol gali, vieną dieną susiras aukštesnio rango užsienietį ir tiek tu ją tematysi. Juk neturite vaikų, niekas jos nelaiko. Ji savarankiška moteris.

Nedas, prabėgus pirmiems trejiems vedybų metams, nusprendė rimtai pasikalbėti su Atėne dėl galimybės turėti vaikėlį. Moteris jautė, jog ateis ta diena, kai reikės abiemis apsispręsti, tačiau aktyviai vijo mintis apie vaikus kuo toliau. „Vaikai“ buvo jos idėjos ir įgyvendinti projektai. Trumpai tariant, visas gyvenimas buvo darbas, o biologinis laikrodis buvo paslėptas taip giliai, kad nesigirdėtų jo tikslėjimo.

Vieną savaitgalio rytą, kuomet abu tyliai sėdėjo ant ežero kranto ir mėgavosi ramybės akimirkomis, Nedas išdrįso prabilti apie šeimą bei ateitį. Jis meiliai žmonai pakuždėjo, jog vaikelis būtų nuostabus džiaugsmas ir į jų kasdieninę rutiną atneštų daugiau iššūkių bei laimės akimirkų. Atėnė žinojo, kad jis teisus, tačiau delsė atsakyti. Švelniai nusišypsojusi tarė:

- Suprantu, brangusis, kad turiu tau pritarti, bet aš dar nesu tikra, kad jau laikas.
- Žinau, kad tau pats sėkmingo gyvenimo azartas, - tarė Nedas. – Bet, manau, kad tinkamo momento kažin ar sulauksime, visuomet atsiras koks nors „bet“. Sutariam taip, pamėginam, jei trejų mėnesių laikotarpyje gyvenimas mūsų neapdovanos, tuomet atidėsime šį klausimą kol tu pasiūlysi.
- Gerai, aš sutinku, - su nerimu širdyje pritarė Atėnė, suprasdama, kad jau nebebus taip, kaip buvo. Jei nepavyks dabar, ji turės prabilti apie vaikučius kelerių metų nelaukdama, antraip iširs judviejų santuoka. O ji to tikrai nenorėjo, nes taip buvo patogu.

Atėnė nenorėjo net pagalvoti kas būtų jei reikėtų skirtis ir vėl iš naujo kurti šeimą. Tai per daug blaško dėmesį ir eikvoja energiją, kurią ji tikrai turi kur padėti. Taigi, permainos šeimyniniame gyvenime nebuvo jos siekiamybė. Todėl vaikelio atėjimas ją gąsdino. Ji tikino save, kad kiek įmanoma suderins motinystę su darbu. Juk ji gali viską ir yra stipri moteris!

Dabar ta stipri moteris jautėsi visiškai sugniuždyta. Jai atrodė, kad staiga numirė, tik nežinia kodėl ji vis dar sėdi tuščioje konferencijų salėje prie stalo. Ji nesugebėjo atsikelti. Vaizdiniai sukosi galvoje tarsi niekaip nesustojantis filmas...

Prieš akis išnirė nėštumo testas, su giliai atmintim įsirežusiomis dvejomis ryškiomis raudonomis juostelėmis. Viskas! Nuo šios akimirkos ji atsakinga ne tik už save, bet ir joje augantį žmogutį. Vienu metu viduje kunkuliavo džiaugsmas, sąmyšis, baimė, noras bėgti, tik nežinia ar nuo situacijos, ateities, ar pranešti visam pasauliui, jog ji per pirmą planavimo mėnesį tapo nėščia. Ir bus mama!

Laimėi, nėštumas nebuvo sunkus, matyt, kūnas priėmė apsisprendimą motinystę derinti su darbu ir gera savijauta leido iki paskutinių dienų neatitrūkti nuo įmonės reikalų. Gimdymas pareikalavo vidinės jėgos ir visų pastangų, tačiau Atėnė tai priėmė kaip natūralų procesą. Juk ji stipri moteris...

Nuostabus berniukas atnešė nemažai sumaišties į judviejų su Nedu kasdienybę, tačiau nauja atsakomybė suteikė dar daugiau energijos bei ryžto siekti, kad jų trijų gyvenimas būtų nuostabus. Deja, šia svajonę, laikui bėgant, ėmė atakuoti vis dažniau pasikartojantys trikdžiai.

Suprantama, jaunų tėvų nuovargis, netikėtos situacijos ir kasdieniniai kantrybės išbandymai įtakojo jų charakterių bei gyvenimo būdo pokyčius. Bet kažkas už viso to slypėjo, tik Atėnė visiškai nesuprato kas, o ir laiko neturėjo kada aiškintis ar klausytis neaiškaus vidinio balso.

Tvirtuo charakterio jauna mama ir toliau sprendimus priimdavo pati. Grįžusi po metų motinystės atostogų atgal į darbą, vis mažiau dėmesio skirdavo vyrui. Juk jis suaugęs, turi puikiai ją suprasti bei palaikyti. Bet Nedas, turbūt manė kitaip... Jam pabodo žmonos nurodinėjimai ir tvarka kaip kariuomenėje. Vyrui norėjosi švelnumo, atidumo ir nors trupučio malonaus laiko, kurį galėtų praleisti vieni du. Taip, jis suprato, kad sėkmingai dirbantys abu tėvai geriau sugebės užtikrinti vaiko ateitį. Deja, nuovargis ir vis labiau įsisiūbuojančios emocijos bei ambicijos, skatino ieškoti nusiramino bei pritarimo. Tam puikiai tiko senų draugų kompanija ir alkoholis.

Nedo nauji, besiformuojantys žalingi įpročiai Atėnei kėlė pasiutimą. Tačiau bartis ir pykti ji taip pat neturėjo laiko. Tiesiog dar labiau atsiribodavo nuo savo vaiko tėvo ir šventai tikėjo, jog reikalui esant ji puikiai susitvarkys su vaikelio ir viena.

Laikas bėgo, berniukas augo, tėvai stengėsi nedemonstruoti savo besikaupiančio pykčio bei pretenzijų. Iš šalies visiems atrodė, jog tai ideali pora. Beveik niekas net nenutuokė apie sudėtingą situaciją.

Viskas prasidėjo prieš keletą mėnesių, kuomet įmonė, kurioje dirbo Atėnė, gavo itin pelningą pasiūlymą. Už projekto koordinavimą atsakinga buvo paskirta Atėnė. Jei pavyks, ją turėjo paaugštinti iki įmonės direktoriaus pavaduotojos pareigų. Tą dieną ji jautėsi tarsi ant sparnų – norėjo greičiau grįžti į namus apkabinti savo vaiką ir vyrą, pamiršusi visus judviejų nesutarimus. Taip ir padarė – valanda anksčiau išėjo iš darbo, užsukusi į prabangų restoraną užsisakė mėgiamiausių jų šeimos valgių išsinešimui. Kupina jaudulio skubėjo namo, kad spėtų padengti stalą kol negrįžo vyras su vaiku, tačiau likus porai šimtų metrų, dar neįsukusi į savo gatvelę, pamatė iš namų išeinantį Nedą su kažkokia moterimi. Abu ėjo meiliai apsikabinę ir atsisveikindami pasibučiavo. Atėnei atėmė žadą, kelias akimirkas ji sėdėjo šoko ištikta, staiga grįžus sveikam protui, greitai apsisuko ir nuvažiavo. Grįžo atgal į darbą ir niekam nieko nepaaiškinusi užsidarė savo kabinete.

Jausmai viduje virte virė, tačiau įpratusi juos kontroliuoti, moteris neleido prasiveržti ašaroms. Juk jos tik silpniems! Susiėmė, paskambino vyrui ir pranešė, jog darbe šiek tiek užtruks. Grįžusi namo elgėsi kaip niekur nieko, tai jai kainavo nežmoniškas pastangas. Bet įgimtas orumas bei susitvardymas leido nekelti skandalo ir ji net neketino nieko aiškintis. Dabar prieš akis buvo tik be galo svarbus projektas, kurio sėkmė priklausė nuo jos aiškaus ir ramaus proto.

Atėnė net nesvarstė kas bus po to - skirsis ar ne. Prieš akis buvo tik du tikslai – aukštos pareigos ir galimybė vaikui sukurti finansiškai užtikrintą ateitį. O vyras?.. Ką vyras... Tėvai buvo teisūs – jis ne visada galės pasirūpinti ir suteikti saugumą.

Aukštas, stiklinis įmonės pastatas tapo jos tvirtove, saugančia nuo šeimyninių dramų ir kitų nenumatytų gyvenimo atvejų. Tai buvo iliuzija, kurios Atėnė šventai laikėsi įsikabinusi ir nė akimirksnio neleido sau suabejoti jos netikrumu.

Projektas vystėsi sklandžiai, abi besiderančios pusės puikiai sutarė ir už nuopelnus vadovybė buvo dėkinga Atėnei. Moters charizma ir užsidegimas nuolat motyvuodavo komandos narius bei skatino klientų pasitikėjimą.

Sūnus buvo jau beveik septynerių metų, savarankiškas ir protingas vyrukas. Tiesa, gana uždaras, tačiau nuoširdžiai palaikantis mamą. Pastaruoju metu vis dažniau pasikartodavo įvairios ligos, tačiau jos nebuvo tokios rimtos ir didelio nerimo Atėnei nekėlė.

Nedas ir toliau palaikė ryšius su kita moterimi, bet akylai slėpė šią paslaptį nuo žmonos. Atėnė puikiai pažinojo savo vyrą ir matė, kad jis elgiasi neįprastai – grįžta vėlai ir kaip įmanydamas vengia bendravimo.

Artėjant derybų baigties, abipusės sutarties pasirašymo dienai, Nedas pareiškė, jog išeina iš namų, viską palieka ir akcentavo, jog Atėnė stipri, protinga moteris, puikiai galės gyventi ir be jo. Jo manymu, dėl to netgi turėtų būti abiem lengviau. Vaikas nėra toks mažas, be to, galės laisvai bendrauti su abiem tėvais. Tai pasakęs, padavė pasirašyti jau parengtus skyrybų dokumentus. Atėnei reikėjo tik pasirašyti. Greitai perskaičiusi esminius punktus, net nesusvyravusi čiupo rašiklį ir suraitė parašą.

Atėnei tai nebuvo staigmena, viduje jautė, jog kažkas panašaus ir turėtų nutikti, todėl vyro sprendimą priėmė ramiai. Bent jai taip atrodė. Visi jausmai ir emocijos liko užrakintos po devyniais užraktais. Kadangi beveik visos projekto detalės buvo suderintos ir susitikimui pasiruošta, moteris sau leido papramogauti su vaiku, kad nukreiptų jų abiejų dėmesį nuo susiklosčiusios situacijos. Atėnė sūnui pasakė, kad tėtis kuriam laikui išvyksta į komandiruotę, tik šį kartą užtruks ilgiau. Nedas neprieštaravo jos sprendimui, davė šiek tiek laiko kol praeis jos lemtinga diena darbe ir leis pasidžiaugti naujomis pareigomis. Tuomet abu praneš apie skyrybas.

Nuostabiai praleistas laikas šią beviltiškumo akimirką Atėnei buvo paskata bent jau pakelti akis nuo stalo ir grįžti į realybę. Tačiau priešais juodas, tviskantis konferencijų salės stalas jai labiau priminė prabangų antkapį, o šalimais stovinčios baltos odinės kėdės rodėsi tarsi tylūs, gedintys vienuoliai.

Viskas... Ji nebebus direktoriaus pavaduotoja... Ir apskritai ji nebegalės sau veidrodyje į akis pažvelgti, nes matys tik neviltį, apmaudą ir pyktį.

Tiesa, ji negalėjo numatyti būtent tokios derybų baigties ir guodžiantys kolegų bei viršininkų žodžiai, esą ji padarė viską ką galėjo, Atėnei neturėjo reikšmės. Moteris matė ir visa širdimi jautė vienintelį skausmingą faktą - japonai sandorio nepriėmė. Konkurentai pateikė pranašesnę projektą ir ji nieko nebegalėjo padaryti.

Atėnė, būdama itin skrupulinga ir atsakinga, prisiėmė visą kaltę sau. Juk turėjo labiau pasidomėti konkurentais ir išvengti tokio nesusipratimo. Bet viskas baigta...

Staiga, žiūrėdama nieko nematančiu žvilgsniu į miesto panoramą, Atėnė prisiminė kaimynės, kuri gyveno greta jų sodybos prie ežero, žodžius:

- Mieloji, o tu tikrai laiminga? Aš suprantu, kad tu kasdien įgyvendini savo svajones ir tikslus, bet ar jie tikri? Ar tu tikra, kad tik karjeros aukštumos klestinčioje įmonėje atneš tau tikrąjį džiaugsmą? O kaip tavo vyras? - tęsė šilumos kupinu balsu moteris. - Tu manai, kad jam pakanka tavo dėmesio likučių ir, kad tavo prabangus žavesys yra jam palaimos šaltinis?

Atėnė labai mylėjo savo keistuolę kaimynę, kuri nuolat vilkėjo ilgus sijonus ir plaukus pindavo į kasą. Niekaip nesuprato kas ją taip traukia prie šios moters, tiesą sakant, ne ją vieną. Kuomet savo trumpas atostogas su vyru leisdavo nuošalioje, jaukioje sodyboje, matydavo, kaip vienas po kito

atvažiuodavo ir išvažiuodavo automobiliai. Sklido kalbos, kad ši moteris nuostabi patarėja ir sergančių sielų gydytoja.

Dabar, šią nevirties akimirką, tarsi aidas Atėnės galvoje skambėjo kaimynės žodžiai. Bet juk ji buvo laiminga! Tikrai! Vyras, vaikas, svajonių darbas, ko dar gali norėti moteris? Tačiau kažkas buvo ne taip, kitoje pusėje šio idiliško paveikslėlio buvo kažkas juodomis raidėmis parašyta... O kas? Nejaugi ji ėjo neteisingu keliu? Bet ką darė ne taip?

Klausimai, tarsi iš pilko dangaus byrantys liūdni lašai, nedavė ramybės. Atsakymų, deja, nebuvo. Sukaupusi paskutines jėgas, kurios atsirado prisiminus sūnų Augustą, atsikėlė ir lėtai išėjo iš konferencijų salės. Buvo jau gerokai po septintos valandos vakaro. Laikas kažkur dingo, ofise sėdėjo pora darboholikų, kurie net nepastebėjo išeinančios Atėnės.

Tokiomis akimirkomis moterys dažniausiai verkia, bet Atėnė nesugebėjo. Jautėsi tarsi didžiulis pilkas akmuo, stūksantis viduryje tuščių laukų.

Tarsi autopilotu grįžo namo, Augustas buvo savo kambaryje. Nuosavuose namuose moteris pasijautė svetima. Tuštuma ir tylą spengė ausyse. Nieko nenorėjo matyti, o labiausiai savęs...

Užsukusi pas mylimą sūnų, Atėnė, paaiškino, jog sandoris neįvyko, bet nieko tokio, kitą kartą pasiseks. Tik reikės palaukti kitos progos. Jai atrodė, jog kalba kažkas kitas, bet tikrai ne ji. Vaiko paguodžiantis ir meilus žvilgsnis perskrodė ją kiaurai, primindamas, jog ji yra gyva. Nemirusi. Ir privalo gyventi dėl savo sūnaus.

Tarsi robotas, mechaniškais judesiais nusirengė, net nepažvelgdama į veidrodžius nusiprausė ir krito į lovą, norėdama kuo greičiau užmigti ir pabusti iš šio košmaro.

Rytoj bus nauja diena...

Priverstinės atostogos

„Gyvenimas moko tik tuos, kurie mokosi“. V. Kliučevskis

Išaušo naujas, spindintis pavasario rytas, pro pravirą miegamojo langą sklido džiaugsmingas paukščių čirškėjimas, o maloni rytmečio vėsa švelniai kvietė pramerkti akis ir kilti iš lovos. Tačiau Atėnė, vos tik nubudusi, nepajautė pavasario palaimos. Jos viduje tvyrojo gilus ruduo, tamsūs ir kupini lietaus debesys rodė tuoj prapliups lietumi.

Apimta tokios būsenos, jauna moteris ruošėsi į darbą. Nuvežusi sūnų į mokyklą nuskubėjo į ofisą, kur tikėjosi pasinerti į kasdieninius darbus bei pasimiršti. Mintyse kirbėjo, jog stiprioji Atėnė palūžo ir tik iš paskutinių jėgų stengėsi neišsiduoti.

Taip prabėgo savaitė, kita, o viduje ramiau netapo, netgi priešingai – kasdien vis augantis nepaaiškinamas nerimas vertė jaustis vis blogiau. Vieną dieną, artėjant pietų pertraukai, į Atėnę atidžiai pažvelgusi jos asistentė ir ištikima draugė Marta tarė:

- Atėnė, gal tu norėtum išeiti atostogų ir atsigauti kokioje nors sanatorijoje? Tu kasdien man vis labiau keli nerimą. Tavo veidas išbalęs, paakiai papilkėję, o vakar mane kaip reikiant išgąsdinai. Nemanau, kad toks silpnumo priepuolis nieko nereiškia. Juk tu tiek daug visko

patyrei per paskutinį laikotarpį – nepavykęs sandoris, vyro išdavystė ir skyrybų procesas... Mieloji, tu rimtai pagalvok ir pasirūpink savo sveikata kol nevēlu.

- Gerai, Marta, aš pagalvosiu, - liūdnu balsu pritarė Atėnė. Buvo akivaizdu, kad kolegė teisi. Jeigu taip tęsis, gali prisišaukti rimtą ligą.

Baigiantis pietų pertraukai, Atėnė susitarė dėl vizito pas gydytoją. Vizitas buvo paskirtas po poros dienų. Grįžusi namo moteris pasijuto dar blogiau – vis labiau kylantis baimės jausmas, besidaužanti širdis ir apėmęs jausmas, kad tuoj mirs, paskatino kuo skubiau išsikviesti greitąją pagalbą.

Atvykę medikės įvertino būklę ir švelniai nusišypsoję tarė:

- Nieko rimto jums nėra, tai panikos priepuolis, kuris atsiranda po didelių emocijų sukrėtimų bei ilgalaikio nerimo. Apsilankykite pas šeimos gydytoją, ji parašys receptą raminiams vaistams, bet tik laikinai. Vėliau jums reikės pasirinkti ar apsilankyti pas psichologą, ar imtis įvairių terapijų, jogos, bei rimtai pasirūpinti savo emocine būkle. Jei paliksite taip kaip yra, panikos priepuoliai gali kartotis ir neleis ramiai gyventi.

Atėnė suprato, kad taip gyventi, kaip iki šiol gyveno nebegalės, teks nori nenori klausytis organizmo ir tvarkytis su savo emocijomis. Bet kaip? Juk iki šiol ji jas užspausdavo. Net verkė nežinia kada... Kažkoks absurdas... Ėmė pyktis dėl savo silpnumo ir tuo pačiu baimė, kad visas šis košmariškas priepuolis nepasikartotų. Jautėsi lyg į kampą užspiestas mažytis išsigandęs žvėrelis. Kur kreiptis, nuo ko pradėti?

.....

Netikėta naujo kelio pradžia

*„Jei mes neatrandame ramybės, tai tik todėl, jog pamiršome, kad priklausome vienas kitam.“
Motina Teresė*

Atėnė su drauge Marta leidosi Italijos oro uoste, esančiame netoli kurortinio miestelio. Nors buvo ūkanota diena, tačiau pro nedidelius lėktuvo langus vėrėsi nuostabūs gamtos vaizdai. Stiprus vėjas ginė jūros siautulingas bangas į krantą. Greta vinguriavo siauras kelias, kylantis į egzotiško grožio vietas. Deja, Atėnę buvo užvaldžiusi melancholija, kuri lyg tamsus debesis dengiantis Italijos peizažus, neleido prasiskverbti nė menkiausiam džiugesio spindulėliui, sklindančiam iš sielos gelmių.

Tuo tarpu Marta, persisvėrusi per draugės petį stengėsi žvilgsniu pagauti kiekvieną gamtos stebuklą. Nors leidosi jau daugybę kartų virš šios pakrantės, kaskart vis pastebėdavo ką nors kerinčio. Rodėsi, jog ir jūra skirtingais metų laikais keitė savo veidą. Galbūt tai priklausė nuo jos pačios nuotaikos. Dabar ji matė nerimastingas bangas, kuždančias apie laukiančius netikėtumus.

Mažame oro uoste keleives pasitiko Martos brolis Emilijus – jaunas vyriškis šviesių, banguotų, kaip ir sesers, plaukų, tvirto sudėjimo, gan aukštas, lengvos ir atletiškos eisenos, žalių, truputį

šelmiškų akių. Nors žavi šypsena spindėjo iš toli, tačiau jautresnis žmogus galėtų įžvelgti, jog už šio laimingo veido slepiasi turtinga siela, patyrusi tiek gero, tiek blogo.

Atėnė šiek tiek pažinojo Martos brolių, kažkada buvo užsukę visi kartu su šeimomis pas juos su Nedu į svečius.

Emilijus jau daugiau nei dešimtmetį gyveno Italijoje, buvo vedęs žavią ir koketišką italę, tačiau jų santuoka truko maždaug trejus metus ir baigėsi po žmonos išdavystės. Jaunas vyras, likęs be žmonos, po kurio laiko atsigavo ir visą savo energiją sutelkė į nekilnojamojo turto ir statybų verslą Italijoje. Pats gyveno greta nedidelio kurortinio miestelio savo pasakų namelyje, kaip jis mėgdavo sakyti, ant jūros šlaito, nuo kurio nusileidęs, galėdavo mėgautis pustuščiu plažu. Čia tik retkarčiais užsukdavo įsimylėjęliai, atklydę iš gretimo miestelio.

Emilijus gyveno vienas, jam draugiją palaikė tik ištikimas auksaspalvių retriverių veislės šuo Lordas. Porą kartų per savaitę užsukdavo namų tvarkytoja ir virėja Lola, visuomet kvepianti ką tik iškeptomis bandelėmis. Vyras nesijautė vienišas – nuolatiniai darbo reikalai neleisdavo pasinerti į niūrias mintis, o savaitgalio pramogos su draugais padėdavo atsipalaiduoti. Tik retkarčiais, rytinių meditacijų metu, pro šalį praeidavo ponios melancholija ir savo pilka skraiste apgaubdavo jauną vyrą, tačiau intensyvūs fiziniai pratimai ir gaivi rytmečio vėsa, vilnijanti kartu su jūros bangomis, nuplėsdavo liūdesio skraistę.

Dabar Emilijus su begaliniu džiaugsmu laukė savo mylimos sesers Martos. Pamatęs ją norėjo kuo greičiau bėgti ir pakelti į orą, kaip kadaise vaikystėje. Tik jį šiek tiek sutrikdė liūdnas ir kančios kupinas Martos draugės žvilgsnis. Akimirksniui vyras sustingo tarsi sukaustytas iš Atėnės sklindančio ledinio šalčio, bet greitai nuvijęs šį jausmą nuskubėjo prie sesers. Nieko nelaukdamas stipriai apkabino ir linksmi kilstelėjo nuo žemės. Marta krykštavo lyg maža mergaitė.

Nuo jų dviejų nuvilnijusi džiaugsmo energija mėgino prasiskverbti į Atėnę, tačiau moteris sugebėjo tik truputį nusišypsoti.

Netrukus trijulė jau dideliu greičiu skriejo prabangiu juodu automobiliu be stogo link Emilijaus namų. Šiltas ir drėgnas vėjas draikė moterų plaukus ir kėlė kūnuose virpuliukus. Marta mėgino drausminti brolių, kad šis sumažintų greitį, o Atėnė kaip tik mėgavosi stipria oro jėga, kuri rodėsi, nuplėš nuo jos visą praeitį ir skausmą.

Kelionė neprailgo, tolumoje jau šmėžavo baltas, dviejų aukštų namas. Įsukus į kiemą, pasitiko Lordas, vizgindamas uodegą. Jo akys tiesiog spindėjo iš laimės, kad turės draugiją ir nereiks liūdnai laiko leisti vienam.

Vos tik įžengus pro duris, uoslę pakuteno malonūs maisto kvapai. Emilijus paprašė, kad Lola pasirūpintų viešniomis jų atostogų metu.

Atėnė šiek tiek pabendravusi su bičiuliais ir truputį užkandusi, pasiėmė aromatingą vaisių kokteilį bei atsiprašė draugų, kad nepalaikys kompanijos ir pasuko paplūdimio link. Pakeliui žvilgsnis užkliuvo už moderniai įrengto kiemo su įvairiaspalvėmis gėlėmis, dekoratyviniais medeliais ir su horizontu susiliejančiu baseinu. Įprastai toks vaizdas Atėnė būtų tiesiog prikaustęs, bet dabar ji

turėjo tik vieną tikslą – kuo greičiau visa savo esybe susiliesti su jūra ir nuskandinti joje savo kančią, kuri buvo sukausčiusi visą kūną.

Nepajuto kaip bėga laikas, jo tiesiog nebeliko – tik ji ir tamsi jūros gelmė. Netikėtai Atėnės petį kažkas atsargiai palietė ir moteris krūptelėjusi atsisuko. Pakėlusi akis į viršų pamatė susirūpinusį Emilijaus veidą. Ji net nepastebėjo, kad vyras vienoje rankoje laiko pintą krepšį pilną skanėstų, o po pažastimi pledą.

- Atėne, atleisk, kad išgąšdinau ir sutrukdžiau tavo vienišas mintis, bet noriu pabūti šiek tiek įžūlus bei pasiūlyti savo draugiją.
- Ačiū, Emilijau, - prabilo Atėnė, jau ketindama prašyti leisti likti vienai, tačiau pati nesuprasdama kodėl, sutiko priimti draugiją.

Jiedu pasitiesė pledą ir mėgindami pokštauti, mėgavosi šeiminingės Lolos pagamintais gardžiais patiekalais, bet Emilijus staiga surimtėjo.

- Atėne, suprantu, kad ne mano reikalas, bet žinau tavo istoriją ir noriu pasidalinti patirtimi.
- Gerai, Emilijau, man bus įdomu tave išklausyti.
- Aš vyras, mano emocinė reakcija į išdavystę skiriasi nuo tavosios, bet kaip ten bebūtų skyrybos yra tarsi netektis. Turi pereiti visus gedėjimo etapus, bet jei nori atgauti pusiausvyrą, negali užstrigti nė viename iš jų. Antraip, gyvenimas taps savigraužos, pykčio ir kančios užburtu ratu.
- Taip, suprantu. Bet aš nežinau ką jaučiu. Esu lyg vientisas ledo gabalas, kuriame blaškosi įkalinta siela.
- Oho, tai rimta. Nesitikėjau... Dažniausiai moterys stipriai patiria jausmus, juos išgyvena, išverkia, susitvarko ir gyvena toliau.
- Na, matai, pasirodo aš išimtis, - su karčia šypsena atsakė Atėnė.
- Turbūt tave išgydytų ir atitirpintų tik meilė, - saldžiai šypsojosi Emilijus.
- Taip, taip, kur jau ne, - Atėnė kandžiai nusijuokė.
- Tu iš manęs nesijuok, aš tau rimtai sakau. Taip, suprantu, kad ne man patarinėti šiuo klausimu. Nors gal ir man... Po skyrybų, - pradėjo pasakoti Emilijus, - aš, kaip ir dauguma vyrų, ieškojau paguodos baruose ir merginų glėbiuose. Tačiau prabėgus mėnesiui, pajaučiau, kad man ne geriau, priešingai – daug blogiau. Vieną ankstyvą rytą sėdėjau ant jūros kranto, žiūrėjau į neramias bangas, dairiausi į dangų, stebėjau skraidančius paukščius, smėliu bėgiojančias skruzdėles ir didžiai savo nuostabai, suvokiau, kad gyvenimas verda nepaisant mano vidinių kančių ir aš galiu sėdėti savo susikurtoje savigailos pelkėje dar visą amžinybę, arba numoti į viską ranka ir įsiliesti į džiaugsmingą gyvenimo ritmą. Apskritai, turiu būti dėkingas, kad esu sveikas, energingas žmogus, galiu dabar pat pakelti savo sėdynę ir keliauti prisidėti prie visų gerovės.

Atėnė buvo lengvai šokiruota. Ji nesitikėjo, kad šis savimi pasitikintis verslininkas turi tokį jautrų ir turtingą vidinį pasaulį. Buvo keista girdėti vyrą kalbant apie jūros bangas, paukščius, skruzdėles... Nejaugi vyrai tokius dalykus pastebi, mąstė toliau. Moteris net nepajuto, kaip jos nuostabos kupinas veidas sutrikdė Emilijų.

- Tu taip į mane nežiūrėk, kaip į pasaulio stebuklą, - pradėjo juoktis Emilijus. – Žinok, vyrai irgi turi jausmus, tik gal ne taip jautriai išreiškia kaip aš dabar. Tiesą sakant, aš nuo vaikystės toks buvau, matydavau daug giliau nei dauguma mano bendraamžių. Galiu džiaugtis tuo, ką turiu. Tačiau grįžkime prie tavo istorijos. Gali čia sėdėti per visas savo atostogas, laukdama kol jūra ištirpdys tavo ledo rūmus arba pakelti akis ir apsidairyti. Galbūt sutiksi šilumos kupiną žvilgsnį, o gal užklydęs saulės spindulys primins, kad esi gyva ir gali įsileisti pro savo ledines duris.

Atėnė kupinu susižavėjimo žvilgsniu tyrinėjo Emilijaus veidą. Jai dar niekada neteko girdėti taip kalbančio vyro. O jis tikrai kitoks...

.....

Susitikimas su sielų gydytoja

„Prie meilės artėji ne tada, kai randi sau tobulą žmogų, o tada, kai išmoksti netobulą žmogų matyti tobulai.“ Samas Keenas

Ankštų trečiadienio rytą, atsikėlusį Atėnė suskubo pusryčiauti ir ruoštis kelionei į savo sodybą, kur jos laukė susitikimas su Jone. Moteris jautė stiprią viltį ir tikėjimą, kad sielų gydytojos perduota išmintis atvers jai vartus į naują, dar visai nepažįstamą pasaulį. Kūnas ir protas alsavo nekantrumu, o nerimastingi ir skubūs judesiai, tarsi inertiška varomoji jėga, skatino kuo greičiau susikrauti lagaminus ir greičiau lėkti iš miesto džiunglių.

Kelionės metu galvoje kirbėjo daugybė klausimų, tarsi bičių spiečius dūzgė mintys, dvejonės, baimės ir viltys. Ką tik baigtos skaityti Martos knygos apie pašamonę idėjos vertė bent akies krašteliu mėginti pažvelgti į visiškai nepatirtas galimybes ir pasekmių priežastis. Teorija, kad žmogus gali programuoti savo pašamonę, jai nebuvo svetima. Tiesą sakant, Atėnė ir pati naudodavo saviįtaigą norėdama pasiekti kuo geresnių rezultatų darbe, bet dabar ji pradėjo suprasti, kad čia toli gražu dar ne viskas. Juk būtų paprasta - tiesiog pakartojai daug kartų per dieną, jog esi sveikas ir pasveiksi arba, kad esi turtingas. Tada visas pasaulis gyventų laimingai.

Atėnė net nepajuto, kaip privažiavo prie sodybos vartų, atsitokėjo nuo minčių tik sustojusi, tarsi kažkas kitas būtų vairavęs visus beveik šimtą kilometrų. „Taip, turbūt toji paslaptingoji pašamonė atliko visus reikiamus veiksmus kelyje“ – nusistebėjo Atėnė. „Vis tik kaip keista, kartą išmokę ir įrašę į save reikiamą programą galime daugiau nebesukti sau galvos ir viską atlikti automatiškai. Įdomu... Jei manyje yra daugybė programų, kurių dėka aš elgiuosi bei priimu sprendimus net negalvodama, tuomet turėsiu išnagrinėti viską iki paskutinio siūlelio ir surasti tas programas, kurios mane atvedė iki tokios būsenos,“ – svarstė moteris.

....

Kitą dieną sielų gydytoja savo mokinę pakėlė nuo pat ankstaus ryto ir švintant vedėsi kartu medituoti, mokino pajusti iš žemės tekančią energiją itin svarbią moterims. Dienos metu pasakojo kaip svarbu išreikšti savo emocijas, jausti kūno poreikius, rūpintis sielos bei kūno grožiu pasitelkiant augalus, mineralus, įvairius aliejus. Kalbėjo apie kūrybos svarbą darbe ir buityje. *Akcentavo, jog svarbiausia moteriai nestoti į vyro vietą ir gerbti jo veiklą, kad ir kokia ji būtų, nekelti savęs aukščiau antrosios pusės. Rodyti pagarbą vaikų ir kitų žmonių akivaizdoje. Savo*

meile įkvėpti vyrą didiems darbams ir skatinti priimti atsakomybę už šeimos gerovę ne grūmojimais, o ramiu pritarimu jo sprendimams. Jei moteris manys, kad yra kur kas stipresnė už vyrą ir nuolat patarinės bei imsis visų įmanomų darbų pati, tuomet sulauks disharmonijos ne tik santykiuose, bet ir savo kūne, pasakojo sielų gydytoja.

Jonė dalinosi istorijomis iš klienčių gyvenimų, kurios turėjo programas: „aš pati“, „iš vyro nesulauksi“, „negerbiu vyro“, „nekenčiu tinginių“, „nekenčiu geriančių“, „nekenčiu mergišių“, „nekenčiu smurtautojų“, „aš auka“, „aš be vyro neišgyvensiu“ ir t.t.

- Jos visos tik pradėjus man pasakoti kokia teoriškai turėtų būti moters elgsena, kad sukurtų šeimoje ramybę, santarvę ir gausą, imdavo ginčytis. Tos, kurios turėjo programas, jog moteris šeimos galva, tiesiog pasiusdavo, sakydamos: „Ka, aš lauksiu, kol tas slunkius atsikels nuo savo sofos? Juk šeima badu išmirs.“ Tokiais atvejais patariu žengti mažais žingsneliais vidinių virsmų link. Pavyzdžiui, užuot grįžus iš darbo ir pradėjus įprastinę priekaištų tiradą, žmona galėtų atlikusi būtinus buitines darbus skirti laiko sau - bent pusvalandį ramybės. Užsiimti meditaciniu ėjimu, kūryba, saviugdos knygų skaitymu, pozityvia vizualizacija ir tuo kas širdžiai teikia malonumą. Vyras ant sofos apsieis ir be jūsų priekaištų. Klientėms akcentuoju, kad nė vienam iš jūsų nuo to ne geriau, tik auga nuoskaudos, virstančios fiziniais bei emociniais negalavimais. Save reikia puoselėti, tuomet vyras pats pajus jūsų naujas energetines vibracijas ir ims atitinkamai elgtis.

Jonė kartojo, kad nė viena technika nepadės, jei moteris sieks vyro pokyčių nesikeisdama pati. Jeigu ir pavyktų prievarta išgauti norimus rezultatus, pavyzdžiui, kad vyras susirastų pelningesnę darbą, kuris jo visiškai netraukia, tuomet lazda atsikusitų kitu galu.

Žiniuonė pabrėžė, kad tik atitinkama moters būseną gali pritraukti harmoningus pokyčius. Jei viduje yra programa, naikinanti bet kokius darnius santykius su vyru, net ir išsiskyrus bei ištekėjus už kito, ji po kiek laiko vėl aktyvuotųsi. Be to, nesusitvarkius laiku vidinių skaudulių, vietoje vyro, sūnus gali perimti nepageidaujamą rolę. Tiesiog būtų dar sudėtingesnis situacijos tęsinys.

....

Gyvenimo pamokos

(... Kelionė į Kroatiją... Kaip Atėnės gyvenimas pasikeis po saviugdos mokymų svečioje šalyje ir ar sugebės moteris iš naujo pamilti?..)

Nuo Emilijaus dvelkianti šiluma ir ramybė apgaubė Atėnę, jai buvo gera ir saugu, nors už automobilio lango tamsa skendėjo lietaus lašuose, o siūbuojančių medžių šešėliai, lyg juodi vaiduokliai, blaškėsi aplinkui. Švelni muzika kūrė jaukią ir net romantišką atmosferą. Atėnė pajautė kaip viduje kyla vis didesnė simpatija draugės broliui, tačiau kažkas trukdė įsileisti į širdį naujus jausmus. Po akimirkos atmintyje išnirio sūnaus bei buvusio vyro paveikslai ir moteris pasijautė kalta prieš juos.

Emilijus tarsi nujausdamas pasiteiravo:

- Apie ką galvoji, gražuole? Kažkodėl jaučiu, kad tau vėl kažkas neduoda ramybės... Nespausk savęs, leisk įvykiams ir jausmas tekėti laisvai, pamažu. Atleisk, jei būnu kartais per daug įžūlus, bet suprask – aš vyras, o tu man labai patinki.
- Nieko tokio, viskas gerai, Emilijau. Tu man taip pat labai patinki, bet aš esu pasimetęs. Viskas manyje taip susijaukė, be to, aš ką tik po skyrybų...
- Atėne, atsiprašau, kad pertraukiu tavo dvejones, tačiau noriu priminti tau vieną dalyką – aukos niekam nereikalingos. Sūnus nebus laimingas jei pati nebūsi. Leisk sau jausti, leisk sau gyventi.

Atėnė giliai atsiduso. Netrukus juodu įvažiavo į miegantį kaimelį, skendintį naktį. Priekyje, švelnioje žiburių apsuptyje, stovėjo centrinis mokymų pastatas, apsuptas medinių namelių. Kiekviename iš jų plakė po kelias, laimingesnio gyvenimo trokštančias širdis.

...

Taip diena po dienos Atėnė, kartu su kitais Amiro mokiniais, žvelgė gilyn į savo skausmus. Rytinių ir vakarinių meditacijų metu, per alinantį karštį vynuogynų laukuose, vis stipriau ir stipriau visos patirtos per gyvenimą nuoskaudos, pyktis, kaltė, gėda, baimė, žlugusios viltys, nemeilė sau kilo į viršų. Vieni verkė, kiti įdėmiai klausėsi mokytojo nurodymų ir gana lengvai intensyvių kvėpavimo praktikų metu „iškvėpavo“ savo energetinius blokus. Deja, Atėnei sekėsi sunkiai, moteris, įpratusi paklusti tik savo protui, niekaip negalėjo visiškai atsipalaiduoti ir paleisti, o ką jau kalbėti apie meilę... Vienos vakarinės meditacijos metu, Atėnė pasijuto itin blogai – jai atrodė tarsi stovėtų prie sienos, o visi emociniai skauduliai virtę nuožmiais žmonėmis, išsirikiavę laikė į ją nutaikę įtemptus lankus su strėlėmis. Atėnė neatlaikiusi įtampos staigiai pakilo iš savo vietos, net neapsiavusi basučių išlėkė į lauką.

Emilijus jau stojosi, ketindamas vyti, tačiau stipri Amiro ranka sulaukė. Griežtas žvilgsnis sudrausmino vaikiną ir šis atsisėdo atgal į meditacinę pozą.

Atėnė, išbėgusi iš pastato, lėkė kur kojos neša, neilgai trukus atsidūrė ant ežero kranto, kur atvykimo dieną ją buvo atsivedęs Emilijus. Mergina krito ant žemės ir rankomis stipriai įsikabinusi į pakrantės grumstus, pradėjo raudoti.

- Viskas, aš nebegaliu, - beviltišku tyliu balsu sušnabždėjo Atėnė.

Moters viduje tarsi skilo ledo siena, o jos aštrios šukės varstė Atėnės kūną. Netikėtai iš sielos gelmių ėmė pamažu skliti maloni šiluma, tirpdanti skaudulius, kažkada virtusius „ledais“. Ašarų upeliai tekėjo moters veidu, o gilus ir tolygus alsavimas leido išsiveržti visam, ilgai laikytam skausmui. Mintys dingo, o vidinis teisėjas, vertindavęs ir kritikuodavęs kiekvieną Atėnės bei kitų žmonių judesį, buvo nugalėtas ir paskendo sūriuose vandenyse. Protas, rodos pirmą kartą gyvenime, tylėjo.

...

(Kokia linkme pakryps Atėnės gyvenimas po vidinių pokyčių? Ar tai padės susigrąžinti šeimą ir vyrą, o gal viskas pakryps netikėta linkme?)

...

Redaktorės žodis

Knyga nuo pat pradžių sužavi savo paprastumu. Autorė per sąmoningumo prizmę pasakoja nuostabią meilės istoriją. Kūrinyje subtiliai atskleidžiami visatos dėsniai bei pateikiami patarimai kaip mylėti save bei savo artimą, kaip pasisemti stiprybės užgriuvus gyvenimo negandoms.

Manau, kad ši knyga pritrauks įvairaus žanro skaitytojus, nes tai ir meilės romanas, kuriame netrūksta intrigos bei pikantiškų detalių, ir psichologinis kūrinys, padedantis tobulėti tiek dvasiškai tiek fiziškai.

Kiekvienas mūsų turime dvasinių skaudulių likusių iš praeities, nepateisintų lūkesčių, neišsipildžiusių svajonių. Visas šis „bagažas“ kaupiasi mūsų širdyse bei protuose, blokuodamas švarias bei tyras mintis. Tampame irzlūs, pikti, pavydūs, kerštingi. Ši knyga pamokys kaip atsikratyti nereikalingo „bagažo“, kaip išlaisvinti save nuo blogos energijos, įsileisti į save visatos grožį ir atgimti nauju žmogumi.

Rasa Banelė

ISBN 978-609-475-344-2



REDAKTORĖ:
RASA BANELĖ

www.tekstaijususekmei.com


Pamilksave

www.pamilksave.lt



MODELIS:
MONIKA VIDZGĖ

INFORMACINIS
RĖMĖJAS



MOTERS VIZIJA

KONFERENCIJA
MOTERIMS

www.motersvizija.lt



VIRŠELIO
AUTORĖ, FOTOGRAFĖ:
LORETA NORVAIŠAITĖ

www.facebook.com/LoretaFotoAkimirka

DIZAINERĖ, MAKETUOTOJA:
GERDA LUKŠYTĖ

[gerda.luksyte](https://www.instagram.com/gerda.luksyte)

© 2019 Rūta Steponavičienė

Kopijuoti ir platinti be autoriaus
sutikimo draudžiama



VIZAŽISTĖ STILISTĖ :
ANNA BRAGINA

www.facebook.com/moteripadazai