

2020 GRUODIS 4,89 Eur  
Prenumeratoriams - nuo 2,90 Eur

# LAMMĖ

ŽMONĖS

## Austėja Jablonskytė:

*„Dabar mano  
mintyse yra vaikai“*

DIDYSIS  
METŲ  
HOROSKOPAS

Kaip maitinotės  
2020-aisiais?

## Nijolė Oželytė:

*„Kitoniškumas  
daro sniegu  
idomų“*

ŠVENTINĖS  
PEŠTYNĖS

*Kaip išvengti  
dramos?*

## Nora Žaliūkė

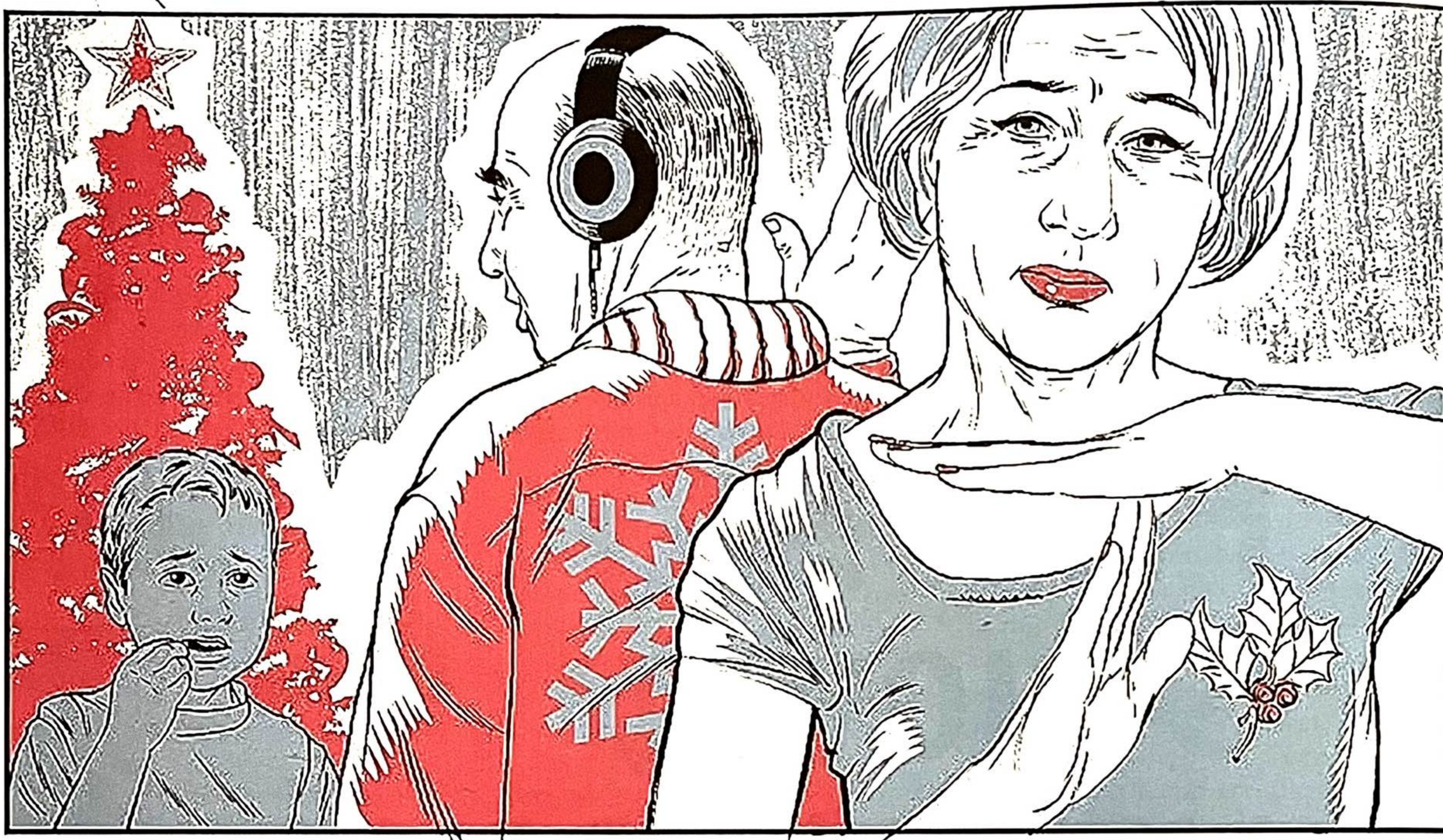
*Žinojo, kad jiems  
nėra daug laiko*

NUMERIO TEMA

# Ka do.vanosime KALEDOMIS?

Indrė Kavaliauskaitė-Morkūniene, Mantas Petruškevičius,  
Urtė Mikelevičiūtė, Inga Jablonskė





# Kalėdinės peštynės

## *Kaip išvengti švenčių dramos?*

„Kalėdos – gerumo metas“, „nuostabus laikas pabūti su šeima“, „dalykimės meile ir šiluma“, – sako šventinės reklamos. O realybėje ne viskas pavyksta, kaip norisi. Dažnai giminių susėdimas prie šventinio stalo tampa panašus į siužetą iš šaržų komedijos ar groteskiškos meksikiečių dramos.

### PILIE TINIS KARAS

**N**usikelkim į pažįstamus laikus: Kūčių vakaras. Gatvės tuščios. Tyku. Šaltis net laiką priverstęs tekėti lėčiau. Iš išorės – gražus snieguotas paveikslėlis. O kitapus lempučių nukabinėtų langų vyksta mažieji pilietiniai karai. Sėdėdami dovanų apkasuose, savi saviems čia braižo fronto linijas.

Namuose chaosas. Tarp kojų nardo vaikai. Krištolinius servizus drebina skardžiabalsių giminių decibelai. Pusė žmonių visada per daug atsipalaidavę, kita pusė – per daug įsitemę. Norisi abejingam paaugliui suduoti virtuviniu skuduru, kad padėtų telefonu ir pagaliau ateitų patalkinti. Kažkas tuo metu panikuoja dėl sudegusios anties. Kažkas ieško, ką apkaltinti dėl persūdoto pašto. Kažkas spaudžia nuoskaudą,

kad atsakomybę viską suorganizuoti prisiėmė ant savo pečių, bet ir vėl liko neįvertintas. „Šituose namuose niekam niekas nerūpi!“

Prie stalo nėra apie ką kalbėti. O visos pradėtos temos pasibaigia keistais debatais. Kas nors būtinai atranda progą nevykusiai pajuokauti. Kas nors paklausia klausimo, kurio nereiktų klausti. Tylieji nuleidžia akis į lėkštes, aktyvieji puola aiškintis, kas ką įžeidė vasarą

prieš penkiolika metų. Naujas svainis iš nejuokumo springsta kiekvienu silkės kąsniu. Dar nesulaukus deserto – vaikų ašaros, reikalaujančios dovanas atplėšti „dabar!“. Atplėšus – ašaros, kad dovana „ne ta!“. Senelis trečius metus iš eilės pirksdamas mašinėlę pamiršo nupirkti ir baterijų. Suaugusiųjų žvilgsniuose teatrališkas nusivylimas. Tarsi patys būtų galėję geriau. Neilgai trunka suprasti, kad šiemet viltys Kalėdas praleisti *kitaip* ir vėl sulygintos su žeme.

Per šventes namai po vienu stogu nebesutalpina tiek skirtingų asmenybių, pripratusių gyventi pagal savas taisykles. Tiek brandintų lūkesčių, kurie niekada neišsipildo. Viską sumetus į bendrą katilą išeina tokia kalėdinė mišrainė, nuo kurios kasmet sustoja skrandis. Todėl nenuostabu, kad po švenčių maratono jaučiamės labiau išsunkti nei įsikrovę teigiamų emocijų. Net slapta laukiam, kol visi išvažiuos ir namai pagaliau ištuštės. Tai kur ta žadėta Kalėdų magija? Ar norim per daug? Kodėl vis dar badomės ir nesutariam vieni su kitais, nors su kai kuriais artimaisiais susitinkam vos kartą per metus?

## AUDROS, UŽKODUOTOS GENUOSE

Mokslas bando aiškinti, kad šitas kalėdinis disonansas nėra kažkoks ne-normalus reiškinys. O jūsų šeima nėra vienintelė išprotėjusi pasaulyje. Garsusis Sigmundas Freudas sakė, kad šalia gyvenančių ir kraujo ryšių turinčių žmonių nesutarimai yra amžių senumo reiškinys. Pasirodo, jei tam pačiam genetiniam katilui priklausančio žmogaus bruožai nepatinka, į juos reaguojame žymiai aštriau nei į bet kieno kito. Taip jau užkoduota genuose. Psichologas Leonardas Felderis dar išskyrė įdomų faktą: kai artimuosiuose matome mums atgrasias savybes, dažnai su jomis susitapatinam ir sąmoningai ar nesąmoningai priimam kaip savo pačių atspindį. „Juk šeima yra dalis manęs.“ Jausmas maždaug toks, lyg žiūrėtume į veidrodį ir tiesiai prieš nosį matytume trūkumus, kurių labiausiai kratomės. Tai natūraliai kelia susierzinimą ir norą su tuo kovoti. Atrodo, jei pirmas besiu

pirštu į kito ydas, įrodysiu, kad pats esu ne toks.

Egzistuoja ir kitas atvejis. Psichologijos profesorius Chrisas Loganas aiškina, kad jei su šeimos nariais turime daug bendrų charakterio bruožų, tačiau aukštą individualybės poreikį – natūraliai savyje bandysime pabrėžti tas savybes, kurios mus išskiria. Kai visi pasipuošę tais pačiais kvailais kalėdiniais megztiniais sėdime prie to paties stalo, valgome tą patį maistą, švenčiame tą pačią šventę, nejučia pastebime, kaip imame vieni kitiems prieštarauti, pašiepti vieni kitų nuomones ar kiekviename žingsnyje ieškoti kontroversijų. Visai kaip paauglystėje. Tik čia maištauti ima ir dukra, ir šeštą dešimtį skaičiuoti pradėjęs dėdė.

Profesorius dar priduria, kad didieji emocijų sproginiai įvyksta susikauptus mažiems dalykams. Iš pradžių

## *Nors šeimoje daugelis esam to paties kraujo, visi mes tokie skirtingi.*

jie atrodo nereikšmingi, bet ilgainiui kantrybės arbatinukas ima cypiti ir purkšti karštais garais. Nors iš tiesų tos smulkmenos, dėl kurių vieni kitus užkabinam, maskuoja žymiai rimtesnes problemas: apdulkėjusius dešimtmečių senumo įvykius, apmaudus, kurių taip ir neišsiaiškinom, žodžius, dėl kurių taip ir neatsiprašėm, pleistrais užklijuotus skaudulius, kurie jau seniai patys negyja. Kalėdos – ne laikas paviršiuon traukti įsisenėjusias bėdas. Todėl jos išskyla priekaištaujant, kad kažkas morkas pjausto griežinėliais, o reiktų kubeliais. Arba per garsiai kramto. Arba ir vėl nesugeba atvažiuoti laiku.

## ŠĮKART PARUOŠKIM NAMŲ DARBUS

Paskaičius profesorių įžvalgą, atrodo, liūdno dainos. Sako, peštynės su savais jaugusios į kraują. Nejuo neįmanoma to pataisyti? Negi nuoširdžios,

jaukios, TIKROS Kalėdos egzistuoja tik utopijoje? Mančiau, šiemet dar ne viskas prarasta. Ir ne viskas taip blogai. Tiesiog prieš didįjį suvažiavimą reikia padaryti namų darbus.

Pirmiausia, kitu kampu pasukim savo lūkesčius. Kaip įsivaizduojat svajonių Kalėdas? Gerai, dabar sustabdykit tą cukruotą filmo sceną, kur visi šypsosi, sėdi apsikabinę ir dėkoja vieni kitiems. Taip nebus. Todėl jeigu važiuosite pas savus (arba jų lauksite) tikėdamiesi tokio scenarijaus, garantuotai liksit nusivylę, nes jau po pirmų penkių minučių siužetas nevaldomai ims krypti kairėn. Pamėginkit išsikelti sau mažesnius tikslus. Galbūt panorėkit šiemet užmegzti prasmingą pokalbį su vienu šeimos nariu. Ne su visais. Gal paprašykite vaikų, kad padėtų gaminant desertą. Ne visus dvylika patiekalų. Pažadėkit, kad patys neprovokuosite ginčų. Bet



nusiteikit, kad jų vis tiek bus. Šiemet panorėkit šiek tiek daugiau juoktis. Šiek tiek laisviau kvėpuoti. Pasakyti šiek tiek daugiau nuoširdžių žodžių tam gimnainiui, su kuriuo labiausiai kertatės. Pamatysit, koks geras jausmas ateis pasiekus mažus tikslus. O ne nusivylus dėl to vieno didelio nepavykusio.

Antra, susitelkite tik į tai, ką *galite* pakeisti. Didžioji dalis šeimos narių yra jau seniai subrendusios ir susiformavusios asmenybės. Todėl juos taisyti pagal savo pageidavimus neturime teisės. Didžioji dalis aplink eglutę lakstančių vaikų yra ne jūsų vaikai. Todėl nustokim juos auklėti. >

Vienintelis dalykas, kurį galim kontroliuoti, yra mūsų pačių mintys, nusiteikimas ir veiksmai. Tai, kaip reaguojam į kvailus juokelius, kaip greitai užsiplieskiam, kaip dažnai patys provokuojam ginčus. Ar leidžiam sau būti savimi ir kartu mokam susitaikyti su kitų keistenybėmis, taps lemiamu sėkmės kriterijumi per šias Kalėdas.

Todėl pagrindinė mintis, su kuria turėtume pasitikti savus, – tolerancija. Nors šeimoje daugelis esam to paties kraujo, visi mes tokie skirtingi. Su savo istorijomis, kurios jau seniai nuvingiavo toliau, nei siekia tėvų namai. Su savo nuomonėmis ir pažiūromis, kurias suformavo žmonės, sutikti už tūkstančių kilometrų nuo gimtojo miesto. Su mus pakeitusiomis patirtimis, kurias išgyvenom, kai šalia nebuvo nė vieno šeimos nario. Mes kampuoti. Ir mūsų darbas per šias šventes nebus vieniems

tingoms asmenybėms, visiems pasidaro erdviau ir realybeje. Juk, vis dėlto, jausti tvirtą ryšį su šeima yra žymiai svarbiau, nei skubėti jį karpyti. Gal dėl to verta labiau pasistengti?

### GERO GYVENIMO PASLAPTIS

Ilgiausias pasaulyje, beveik 80 metų trukęs, Harvardo universiteto tyrimas driokstelėjo vieną svarbų faktą: geri santykiai su artimaisiais daro gyvenimą iš tikrųjų nusisekusį. Taškas. Tyrimas prasidėjo dar 1938 metais per Didžiąją depresiją, kai mokslininkai ėmė

## *Gerai santykiai su artimaisiais daro gyvenimą iš tikrųjų nusisekusį.*

tyrimą, juos išanalizavus ir susistemintus buvo prieita aiškios išvados: ne kas kita, o tarpusavio ryšiai turi didžiausią įtaką asmens gerovei.

Tyrimas parodė, kad šilto artimųjų rato egzistavimas veikia ne tik kaip emocinis vaistas, bet ir kaip vaistas nuo tikro fizinio skausmo. Jis apsaugo ne vien emociniu lygmeniu – reguliuoja ir biologinius parametrus. Iš pagrindų kelia gyvenimo kokybę ir net ilgina jo trukmę. O štai toksiški santykiai ar nesavanoriškas vienišumas ilgainiui atsiliepia ligų pavidalu. Žinoma, R. Waldingeris sako, kad „geri santykiai“ nereikia, jog viskas nuolatos privalo eiti kaip per sviestą. BARNIAI yra kasdienos dalis, tačiau jei iš esmės su artimiausiais žmonėmis gebame išlaikyti nuoširdžius, draugyste ir pagarba paremtus ryšius, rankose turim laimingą bilietą nusisekusiam gyvenimui laimėti.



kitus pakeisti. Ne paauklėti. Ne bandyti pataisyti pagal savo paveikslą. O priimti tokius, kokie esam. Su ydomis. Su klaidomis. Su praeities šleifais. Tas kelias dienas (o gal tik vieną popietę) priimkite savo šeimos narius tokius, kokie yra. Nesistenkite visko sudėlioti į vietas, kaip jums atrodo geriausia. Ir neatsiprašinėkite niekieno už tai, kokie esate patys. Leiskit tinginiui tingėti. Leiskit bambekliui bambėti. Leiskit vaikams žaisti. Leiskit seneliui pasakoti tuos kvailus anekdotus. Galbūt tuomet visi nejučia imsite lengviau kvėpuoti. Nes kai galvoje atlaisvinata vieta skir-

sekti 268 Harvardo studentų fizinę ir psichinę sveikatą, tikėdamiesi pagaliau atskleisti sveiko ir laimingo gyvenimo paslaptį. Bėgant dešimtmečiams tiriamųjų biografijos nuvingiavo įvairiausiomis kryptimis. Jie kūrė šeimas ir susilaukė vaikų. Vieni sirgo ir gyveno sunkiai. Kiti klestėjo.

Dabartinis tyrimo vadovas, Harvardo medicinos mokyklos psichiatrijos profesorius Robertas Waldingeris nuoširdžiai negali atsistebėti, kokį smarkų poveikį santykių su aplinkiniais kokybė daro žmonių emocinei, protinei ir fizinei sveikatai. Surinkus tonų tonas duome-

Todėl per šias Kalėdas daugiau dėmesio skirkime ne smulkmenoms, o esmei. Ne daiktams, o žmonėms. Ne skirtumams, o panašumams. Šiomet žiūrėkim į viską lengviau. Nebandykim piešti tobulų paveikslų. O kontrolės valdymo pultelį, kurį taip norisi turėti rankose, paslėpkime visai. Tas kelias dienas priimkim vieni kitų širdis tokias, kokias sutiksim. Juk iš tikrųjų mes vieni kitus mylim. „Erzinančius“, „nedėkingus“, „visiškai nieko nesuprantančius“, „savanaudžius“, „neišauklėtus“. Bet mylim.

MORTA ŠMITAITĖ