

Lietuvos meno kūrėjų asociacija

Apie kartų solidarumą. Leisti vieni kitiems kvėpuoti ir neužtrenkti durų

2013-10-10

ŽURNALAS: Kelionė su Bernardinai.lt

TEMA: Bendrakultūriniai tekstai

AUTORIUS: Jurga Žiugždienė

DATA: 2013-10

Profesorė Danutė Gailienė – garsi Lietuvos psichologė, tikra savo srities profesionalė, o taip pat jau ir močiutė, sutiko pasidalinti mintimis apie kartų santykius, apie tai, kokie sunkumai iškyla kelioms kartoms gyvenant po vieno namų stogu, apie įtampas ir solidarumą.

Ar gali šiandien kelios kartos darniai, laimingai gyventi po vienu stogu? Kiek tai realu ir ar verta puoselėti svajones apie tokią bendrabūvio formą?

Kalbant apie keletą kartų gyvenimą po vienu stogu šiandieninėje visuomenėje, mano nuomone, tai nėra gerai, ir man sunku prisiminti tokių gražių pavyzdžių. Ir manau, jog tai yra logiška. Nors man šeima – labai svarbi, taip pat ir kartų bendravimas. Tokiu laikmečiu, kuris yra ir greitas, ir įtemptas, ir kartais fiziniai atstumai tarp žmonių labai dideli, tie vidiniai, psichologiniai ryšiai tampa ypač svarbūs. Bet kelių kartų gyvenimas drauge šiais laikais, manau, – nieko gero. Tokio idiliško gyvenimo po vienu stogu modelis mus nukelia į agrarinės, kaimiškos Lietuvos laikus, kai buvo visai kita visuomenės sankloda, kiti ekonominiai poreikiai ir labai aiškus vaidmenų pasidalijimas. Kai tradicija pasako, kaip reikia gyventi, yra didelė pagalba. Tada kiekvienas žino savo vaidmenį: kas yra šeimos galva, ką dirba vyrai, o ką moterys, ir kodėl gerai, kai kelių kartų moterys gyvena kartu, nes reikalinga pagalba, kadangi vyrai tam tikrų darbų nedirba. Žodžiu, viskas gerai, kai yra savo laiku ir savo vietoje. O mums tai neįmanoma, todėl kad visai kitas gyvenimas. Namuose turi būti labai daug partnerystės, sutuoktiniai turi dalintis atsakomybe, pareigomis, nes dažniausiai abu yra profesiskai aktyvūs, ir tada, kai nėra aiškaus vaidmenų pasidalijimo, prasideda konfliktai. Kiek man žinoma, motyvai, kodėl šiandien kelios kartos gyvena drauge yra psichologiniai – arba vyresnioji karta to labai reikalauja, sugeba vaikus nuteikti taip, kad šie jaustųsi skolingi ir įpareigoti tą daryti, arba vaikai kartais taip pat į tai žiūri labai merkantiliškai – juk išties patogu grįžus iš darbo rasti paruoštą vakarienę ir pan. Bet kas mane visada labai jaudina galvojant apie tai – labai didelė viso to psichologinė kaina. Jeigu, tarkime, vienas iš tėvų yra dominuojantis ir terorizuoja kitus, visiems yra

blogai, taip pat ir pačiam jam. Juk „kontroliuotojai“, „reguliuotojai“ yra labai įsitempę, jiems atrodo, jog jie už viską atsako. Taigi, trumpai tariant, po vienu stogu kelioms kartoms gyventi nereikėtų. Daugiausia – dviem.

Tačiau neretai gyvenime susiklosto taip, kad seni tėvai vieni nebegali savimi pasirūpinti ir tenka apsigyventi drauge su suaugusių vaikų šeima. Ką daryti šiuo atveju, ar esama receptų, kaip geriau sutarti, lengviau pakelti bendrą būtį?

Kaip jau sakiau, šito reikėtų nedaryti. Tačiau jeigu atrodo, kad taip gyventi reikia, dera pagalvoti, ar iš tiesų taip. Ateina modernūs laikai ir kitos galimybės – Vakarų Europoje yra įprasti geri senjorų namai, geros sąlygos ir pan. Tas palengva ateina ir į mūsų gyvenimą. Jau nebe tie laikai, kai vadinamas atidavimas į „ubagyną“ praktiškai buvo kaip žmogaus išmetimas. Šiandien tai – visi šeimos svarstymai, ir tų variantų atsiranda. Tačiau jeigu tikrai reikia gyventi drauge, tada svarbiausia – visų žmonių geranoriškumas ir atidumas tai situacijai ir santarvei. Kiekvienas turi gerai įsisąmoninti, kad jo teisės yra ribotos. Pavyzdžiui, jeigu seneliai ar vienas jų gyvena kartu, ir, žinoma, myli anūkus, ir tai yra jų teisė, seneliai taip pat turi suvokti, kad jų teisės anūkų atžvilgiu yra ribotos. Kad vaikų auklėjimas – tėvų atsakomybė, o senelių atsakomybė – palaikyti tėvų autoritetą ir jų nekritikuoti anūkų akivaizdoje. Reikia labai daug atodairos. Tiesa, turiu pavyzdį iš savo gyvenimo. Tai yra giminės legenda, kaip nuostabiai sugyveno mano viena močiutė su savo marčia. Taigi, kiek aš mačiau ir kiek prisimena bei pasakoja kiti – tas gyvenimas buvo nuostabus. Tačiau mes matėme, kad močiutė labai aiškiai suvokė savo vaidmenį ir jo laikėsi, antra, ji niekada nestodavo sūnaus pusėn – visada marčios. Ji apskritai buvo labai „delikatus“ žmogus. Tačiau kai žmonės tam tikrų dalykų nepaiso, prasideda konfliktai ir netgi tragedijos.

Vis dėlto mūsų mentalitete gajį nuostata, jog nedera senų tėvų apgyvendinti senelių namuose, o taip pat ir daugeliui senelių toks sprendimas atrodo labai skausmingas...

Kai keičiasi gyvenimas, o jis vis tiek keičiasi, mūsų požiūris į jį turi keistis taip pat. Turime labai protingai vertinti realybę ir žvelgti blaiviai. Taigi vienas kelių – senjorų namai. Tačiau, kita vertus, nėra būtinybės už juos agituoti, tai nėra masinis dalykas, nes esama ir kitų išeikių. Žmonių ir ekonominė situacija jau yra kitokia. Taigi siekiamybė – geri, artimi ryšiai tarp kartų, tačiau negyvenant po vienu stogu. Ir man atrodo, kad tai yra tikrai įmanoma. Vyresni žmonės gali gan ilgai išlaikyti savarankiškumą, kai vaikai yra netoliese ir gali dažnai atvažiuoti. Taigi reikia spręsti protingai – tam tikras atstumas yra reikalingas. Reikia ir artumo, ir atstumo, kaip ir bet kokiuose santykiuose, kad kiekvienas galėtų kvėpuoti. Aišku, visi žinome, kad esama atvejų, kai atskirai gyventi neįmanoma – tada šeima tuos sunkumus ir patiria bei žino dėl ko.

Kalbant apie atotrūkį tarp kartų, kaip Jums atrodo, ar dabar jis didesnis nei, tarkime, tarpukario nepriklausomoje Lietuvoje?

Šiuo atžvilgiu, aišku, visuomenė buvo kitokia, labiau tradicinė, ji nebuvo tokia išdraskyta. Taip pat ir šeimos ryšiai buvo glaudesni, aiškesni. Tačiau kalbant apie kartų atotrūkį, aš galvoju apie ką kita. Apie „eksperimentą“, vykusį Vakaruose, labiausiai JAV, vadinamąją 1968-ųjų kartą. Man tai – ypatinga epocha ir žmonių kategorija. Buvo išivyravusi tokia ideologija, nuostata, kad vaikai turi kuo anksčiau

tapti savarankiški. Kai tau šešiolika ir tu jau palieki tėvus. Buvo netgi blogas tonas gyventi su jais. Ir ne tik drauge gyventi su tėvais, bet ir gyventi netoliese – vaikai netgi išvažiuodavo į kitas valstijas. Buvo manoma, kad taip jie „taps žmonėmis“. Tačiau tai absoliučiai nepasiteisino. Pasirodė, kad šie vaikai buvo dar per gležni psichologiškai. Dėl pastarosios ideologijos išaugo ir narkotikų vartojimas, sustiprėjo kitos priklausomybės bei problemos. Kita vertus, nauji tyrimai rodo, kad vaikų, kuriuos sieja gaudūs ryšius su tėvais studijų metu bei profesinio gyvenimo pradžioje, gyvenimas vėliau daug sėkmingesnis. Taigi to „lakstymo“ ir varymo iš namų Vakaruose jau nebėra. O mes, laimei, šį laikotarpį esame „prašokę“. Tam tikros Vakaruose kilusios ekstremalios mados mūsų tiesiog nepasiekė ir paskui pasirodė, kad jos nieko gero ir nedavė.

Kita vertus, ir mūsų tradicijos labiau orientuotos į šeimą. Taigi geri ryšiai bent tarp trijų kartų – tėvų, vaikų ir senelių – yra labai svarbu. Augančiam žmogui tai yra labai daug. Tai ir pilnatvės jausmas, bendrumas ir palaikymo galimybės. Ir kartu modelis – vaikas mokosi skirtingų vaidmenų. Jis mato skirtingo amžiaus, skirtingo apsiėjimo žmones. Taip pat jeigu vaiką ištinka didžiulė netektis ir jeigu jis turi senelius – tai didžiulė apsauga ir atrama. Taigi ryšiai tarp kartų teikia psichologinį saugumą, žmogų labai stiprina. Tačiau kaip visada noriu pabrėžti – geri, pagarbūs ryšiai. Vėlgi – tarp artumo ir atstumo, kai niekas nieko neparalyžiuoja, nestabdo, netrukdo laisvai kvėpuoti, o drauge teikia ir paramą, ir draugystę...

Vis dėlto, Jūsų nuomone, kiek, iki kokio amžiaus suaugusiems vaikams yra „padoru“ gyventi su savo tėvais?

Psichologai turi universalių atsakymų. Vienas jų – it depends. Visa tai priklauso nuo labai individualių dalykų. Kai mes kalbame apie ryšius tarp tėvų ir suaugusių vaikų, man ne tiek svarbu, ar tame pačiame name gyvenama, mes daugiau kalbame apie psichologinius ryšius. Pažvelkime iš jaunimo pozicijos. Jų akimis yra nepadoru. Antro trečio kurso studentai dar dar, bet žmogus paskutiniuose kursuose arba baigęs studijas nekaip atrodo draugų akimis, jei dar gyvena su tėvais. Tai jie mums pasako, kaip dabar gyvensime... Bet tai nereiškia, kad tarp mūsų turėtų nutrūkti ryšiai.

O kaip gi patiems tėvams „paleisti“ tuos suaugusius vaikus? Ar čia apskirtai esama problemos?

Taip, čia labai didelė problema. Manau, kad tai – universalus dalykas, susijęs su žmogaus raida, kuri, pasak moderniosios psichologijos, trunka iki paskutinio jo atodūσιο. Tad kiekviename amžiaus tarpsnyje esama tam tikrų psichologinių uždavinių, iššūkių, ir taip visą gyvenimą. Tad kai ateina šis etapas, pirmiausia tai yra emocinis iššūkis. Paleisti vaikus yra labai sunkus uždavinys. Mes sakome, kad paauglystė yra sunki. Ji sunki savaip, o laikas vaikus išleisti į pasaulį ir nustoti juos kontroliuoti ar už juos gyventi taip pat yra labai sunkus. Kaip mes sprendžiame kitus savo gyvenimo uždavinius, taip turime spręsti ir šį. Yra toks posakis, kad vaikai mums duoti juos tik palaikyti. Tai ne mūsų nuosavybė. Tiesa, gražių žodžių galime prikaltėti daug, tačiau kaip tai galėti viduje? – pirma reikia to norėti. Antra, reikia žinoti, kad bus labai sunku. Ir tai yra procesas. Bet tai daryti reikia – suprasti, kad tu nebeturi tų teisių, įsisąmoninti, kad pasikeitė ir tavo pareigos. Kada būna blogai? – kai žmonės per daug savimi pasitiki. Kai jie įsitikinę savo teisumu, kai manosi turį teisę kankintis ir

savo vaikams primesti kaltes. Jis, matote, kankinasi. O kokia kaina? Tai yra egoizmas, kuris atrodo tarsi kančia, bet iš tiesų – egoizmas. Žmonės, kurie rūpinasi, kaip išgyventi šį etapą, atranda būdų. Situoktiniai vėl atranda vienas kitą, draugus, pomėgius. Kas ieško, tas randa. O kas yra įsitikinę, kad gyvenimas arba vaikai jį skriaudžia, kankina ir save, ir juos.

Tačiau apskritai, man atrodo, visuomenė psichologiškai šviesėja. Ir tai, kad reikia paleisti savo suaugusius vaikus, nėra kažkokia „stebuklinga“ žinia. Žmonės tai supranta, apie tai kalbasi. Nes būna baisių dramų, kai tėvai, ypač motinos, nenori paleisti vaikų. O Lietuvoje moterys yra tikrai psichologiškai dominuojančios daugelyje šeimų. Savotiškas emocinis matriarchatas. Taigi dramų, kai stipri motina nepaleidžia savo vaikų arba visiškai sumenkina juos kaip savo anūkų tėvus, esama labai daug. Tada jau geriau būti kuo toliau ir tegul tie ryšiai silpnėja, nes tai yra nelaisvė, jei žmonės taip emociškai terorizuojami. O tėvai turi labai didelę emocinę galią vaikams.

Tačiau pasitaiko ir atvirkštinių atvejų, kai suaugę vaikai nenori palikti tėvų namų ir juos netgi išnaudoja finansiškai. Ką tėvams daryti tada?

Kažkuris šioje situacijoje turi būti ryžtingas, nors tai ir sunku. Na, papyks vaikas ir paskui nebepyks. Reikia protingai vertinti realybę. Juk mūsų tikslas nėra gyventi taip, kad visada būtų vien malonu, patogiu. Dėl šventos ramybės nesakyti nieko, kad tik nesusipyktume. Mūsų tikslas yra augti ir kad gyvenimas iš tikrųjų būtų garbingas. Jeigu tikslas yra „patogumas“, tai jo kaina – toks gyvenimas, kuris tave nervina. Tačiau bandant spręsti šią problemą įmanoma tokiais atvejais ir nesusipykti. Galima pasakyti, kad durys neužtrenkiamos santykiams, bet tikslą pasiekti. Tačiau jei tikrai atsiranda grėsmė susipykti, kyla dilema: ar kentėti absoliučiai tavęs netenkinantį gyvenimą, ar verčiau susipykti, tačiau būtų taip, kaip man atrodo teisinga. Juk gyvenime kartais turime spręsti ir dilemas.

Kita vertus, tais atvejais, kai suaugę vaikai nenori palikti tėvų namų, nors tėvų tai „netenkina“, dažnai esama abipusės emocinės „naudos“. Nors iš tiesų tai – asmenybinė žala, tačiau tai savotiškai saugu, įprasta, savotiškai jautiesi įsiprasminęs, savotiškai esi apsaugotas nuo sprendimų.

Grįžkime prie senelių ir anūkų bendravimo. Minėjote, kaip tai labai svarbu vaikams. O ką šis ryšys teikia patiems seneliams?

Visų pirma tai yra be galo tikras, vertingas patyrimas, teikiantis didelį pilnatvės jausmą, ir reikia džiaugtis šia gyvenimo dovana. Čia gali atsiskleisti kita savo puse. Jei profesijoje turi būti kompetentingas, bendraudamas su suaugusiais draugais turi būti vėlgi atitinkamas, tai su anūkais esi toks, koks niekur kitur negali būti. Emocinis ryšys ir galimybė vėl pamatyti, kaip formuojasi žmogus, kaip jam sniegas, žvirblis yra stebuklas. Kaip pasaulis tomis akimis matosi. Tai yra ypatinga dovana. Man labai patiko aktorius D. Banionio atsakymas į klausimą (jis jau tada turėjo anūkų) viename interviu. Kai žurnalistė jo paklausė apie santykius su anūkais, jis atsakė, kad šie geri. O kodėl? Ir D. Banionis labai gražiai atsakė: todėl, kad mes vieni kitus labai gerai suprantam, nes jie neseniai buvo ten, kur aš greitai būsiu.

Tačiau suaugęs nuo vaiko skiriasi tuo, kad vaikas gali vadovautis savo norais, o

suaugęs - ne. Tad jeigu tu „išprotėji“ ir „suvaikėji“ ir griebi tuos anūkus, norėdamas juos atimti iš vaikų, tada ir yra blogai.

Tad kaipgi seneliams išlaikyti tą pusiausvyrą ir nepradėti savintis anūkų? Nes tikriausia čia esama tam tikro pavojaus?

Išties pavojus yra. Visi esame skirtingų charakterių, tačiau kaip ir kiekvienoje meilėje, kas yra svarbiausia? Svarbiausia, kaip jaučiasi kitas - ne kas man yra gera, o kas yra gėris kitam. Jeigu bent stengtumės taip galvoti, tai labiau matytume. Maža, ko aš noriu - gėrio nuo to nepadaugėja. Tad jeigu būtų toks neegocentriškas žvilgsnis, gal žmonės ir patys daugiau suprastų. O jeigu mano „noriu“ yra šventas - tai nebrandumas, infantilumas, nesvarbu, kad tau 60 metų. Infantiliškas gali būti ir tokio amžiaus žmogus.

Kuo skirtingas vaiko ryšys su tėvais ir su seneliais? Kokia Jūsų, kaip močiutės, patirtis?

Tas ryšys ir panašus, ir skirtingas. Jausmas panašus kaip su savo mažais vaikais. Daug kas kartojasi, bet gal tas ryšys yra tam tikra prasme saugesnis. Daugiau žinai. Tėvai tą patiria pirmą kartą ir turi daug rūpesčio, o seneliai čia jaučiasi saugesni. Tu ne taip jaudiniesi, tu žinai, kad jei ir ištiko bėda, tai praeis, kad viskas ištaisoma, kad viskas padaroma ir nieko baisaus nėra. Ir turbūt tas santykis laisvesnis, mažiau jame įtampos, nes taip pat nesi toks atsakingas. Viena vertus, rodos, viskuo rūpintumeisi, bet turi save stabdyti, sakyti sau, kad ne aš viską sprendžiu. Ir tada apie kai kuriuos dalykus turi tiesiog negalvoti, nes tai ne tavo sprendimai. Kita vertus, bendravimas su anūkais yra tik epizodinis, su jais kartu negyveni ir kasdienybė tave mažiau kankina. Pabūni ir vel išsiskiri. Tai santykiui suteikia ramumo. Ryšyje su tėvais - vienos taisyklės, su seneliais - kitos, su savais ypatumais. Man labai patiko kažkada girdėtas interviu per radiją su Veronika Povilioniene, kur ji paklausta, kuo dabar gyvenanti ir ką veikianti, atsakė, jog labiausiai jai patinka „močiučiauti“. Nes tai iš tiesų yra ypač didelis džiaugsmas.

Kalbant apie tarpusavio supratimą, dvasinį artumą - ar jis didesnis tarp vaikų ir tėvų, ar tarp anūkų ir senelių (turiu omenyje ikimokyklinio amžiaus vaikus)? Gal tame esama ne tik psichologinio, bet ir dvasinio artumo dimensijos?

Galbūt išties - egzistencinio. Taip, aš tą jaučiu, tačiau sunku būtų tai išskleisti, išaiškinti. Kartais toks jausmas, kad tas santykis yra ramus ir toks labai gilus, skaidrus. Kas gi sieja vaikus ir senelius? Gal polinkis filosofuoti. Vaikas dar neįdėtas į rėmus. Kaip jam kyla klausimas, taip jis ir klausia. Ir jis labai dažnai filosofuoja. O seneliai taip pat jau turi daugiau laiko, galimybių filosofuoti, nei tėvai, kurie vaiką augina. Tikrai gal tas filosofinis žvilgsnis? Aišku, aš nekalbu apie tokius senelius, kurie yra infantiliški - jiems anūkas - dar vienas žaisliukas. Kalbu apie suaugusius ir subrendusius žmones.

Šiandien nemažai žmonių iš Lietuvos važiuoja uždarbiauti į užsienį, palikdami savo vaikus seneliams. Kaip žvelgiate į tai? Nors tai neatrodo pats blogiausias variantas, bet vis dėlto kokios grėsmės čia slypi?

Tai yra labai pavojinga situacija. Ypač psichologiškai. Esu psichoterapijoje turėjusi ne vieną atvejį, kai tėvai ankstyvoje vaikystėje neaugino. Ir paskui mėgina užmegzti ryšį,

tačiau nebeišeina. Yra tam tikri kritiniai santykių periodai. Kaip ir kalbos mokymesi. Esama tų retų atvejų, kai miške su žvėrimis augęs vaikas, vėliau gražintas į visuomenę, nebeišmoksta kalbėti, nes praėjo tas kritinis amžius. Taigi santykiams taip pat egzistuoja tie kritiniai amžiai. Ir seneliai pakeisti tėvų negali. Tad jeigu tik įmanoma šitų ryšių reikia netraukti. Ypač ankstyvoje vaikystėje, iki penkerių metų. Nors, kita vertus, daug kas priklauso nuo bendravimo reguliarumo, nuo santykių, nuo to, kiek trunka tas išsiskyrimas. Tad nebūtinai tai yra negrįžtama tragedija. Tačiau aš noriu pasakyti, kad į tuos dalykus reikia žvelgti labai rūpestingai ir atsakingai. Čia ne juokas. Emociniai, psichologiniai prierašumai, santykiai, netektys, išsiskyrimai yra rimta. Jų pasekmės tikrai ilgalaikės.

O kalbant apie paaugusius – dešimties, dvylikos metų vaikus – turbūt jie dažniausiai ir yra paliekami seneliams. Kokia didžiausia blogybė glūdi čia? Ko seneliai tikrai negali suteikti tokio amžiaus vaikams?

Individualiu atveju gali būti visaip. Nes senelis seneliui nelygu. Šeima šeimai, santykiai santykiams. Tačiau bendras dalykas yra tai, kad seneliai nebeturi tiek gyvybinės energijos atlikti tai, ką turi atlikti tėvai. Seneliai taip pat nebegali parodyti pakankamo griežtumo. Kita vertus, rūpestinga senelių meilė gali pavirsti ir į perdėtą kontrolę. Žodžiu, ne senelių darbas auginti vaikus. Ir tai yra taisyklė, su kuria, jeigu įmanoma, reikėtų nejuokauti. Nes yra daroma žala vaiko asmenybei – jo saugumui, brandumui, jis dažnai tampa labiau pažeidžiamas. Nors kada tas pažeidžiamumas išryškės, mes nežinome. Bet jeigu tokį žmogų ištiks dideli gyvenimo sunkumai, jis bus ne toks tvirtas, kaip tas, kuris augęs saugiai. Aišku, nekalbu apie tai, kai ištinka bėdos ir seneliai iš tiesų turi atstoti tėvus.

Grįžtant prie kartų solidarumo. Kaip tai suprantate Jūs?

Man atrodo, tai reiškia, jog mes vieni kitiems esame labai reikalingi. Tiek seneliai anūkams, tiek anūkai seneliams. Ir todėl tą turėtume branginti. Bet kartu labai atsakingai į tai žiūrėti. Kadangi kartų solidarumas bus tik tada sveikas dalykas, jei mes visi į tai žvelgsime atsakingai. Tiek paisant kito, tiek neprimetant savęs ir nepaverčiant tų santykių manipuliacijomis, išnaudojimu ar terorizavimu. Taigi jei santykiai tarp kartų yra pagarbūs, brandūs, jie – didžiulis turtas ir to reikia siekti, bet su visų atsakomybe ir atodaira, o ne savaime. Jeigu kiekvienas mūsų šioje kartų grandinėje pirmiausia galvotume apie kitus, kaip jiems geriausia – tiek vaikams, tiek anūkams, tiek mano sutuoktiniui, tada išties tai – tikra pagalba, tikras nuoširdumas, nelieka to savanaudiškumo, o pagalba tampa džiugia pareiga.

Galvojant apie psichoterapiją gali susidaryti įspūdis, kad ten priešingai, žmogus yra raginamas labiausiai galvoti apie save – ko jis pats nori, kas jam geriausia. Ar tai nėra savotiškas egoizmo, egocentrizmo skatinimas, tarsi prieštaraujantis Jūsų išsakytai minčiai apie galvojimą, kas būtų geriausia kitam?

Čia prieštaravimas yra tik iš pirmo žvilgsnio. O žvelgiant giliau psichoterapija vadovaujasi prielaida, kad žmogus yra nelaisvas. Būtent dėl psichologinių priežasčių. Jis kažko apie save nesupranta. Taigi psichoterapija siekia jį išlaisvinti. Pavyzdžiui, žmogus gali turėti daug pykčio, bet jam tai nėra į galvą neateina. Nuoskaudų arba baimių, apie kurias jis net neįtaria. Ir tada jis nėra pajėgus galvoti apie kitą. Taigi, kad

sugebėtum būti atidus ir jautrus kitiems, pirmiausiai turi pats jaustis labai saugus, būti su savimi taikoje, būti subrendęs - tai yra nebijoti, kad tave pažemins, išnaudos - tu gali ramiai dalintis ir apie save negalvoti, jeigu pats jautiesi gerai. O mes, psichoterapeutai, susiduriame su žmonėmis, kurie nesijaučia gerai, ir turime pirmiausia padėti jiems susigaudyti savyje, o tada jie sugebės dalintis.

O grįžtant prie kartų solidarumo dar norėčiau pridurti, kad labai svarbus dalykas yra nepadaryti kažkokių negrįžtamų pokyčių, neužtrenkti durų taip, kad nebūtų kelio atgal. Kad visada liktų galimybė vėl sugrįžti, vėl ryšį atnaujinti. Tai galioja tiek ilgalaikiams tarpasmeniams, tiek ir kartų santykiams.