

Tas paprastas „atsiprašau“

Jie dviese sėdi prie stalo ir ramiai gurkšnoja arbatą. Įsivyravusi tylą – abu sočiai pavalgė ir kiekvienas trumpam nuklydo į savo mintis. Ji sunerimsta. Jau kuris laikas norėjo šį tą jam pasakyti, bet nežino kaip. Ir kodėl taip sunku? Juk tai nieko baisaus, tiesiog šis tas apie tai, kaip ji jaučiasi. Kaip ji jautėsi vakar, kai jis pakritikavo jos darbą naujam projektui. Ji labai džiaugėsi tuo, ką jai pavyko padaryti ir slapčia tikėjosi jo įvertinimo. Žinoma, jis norėjo tik geriausio ir viskas, ką pasakė, buvo tiesa ir tikrai nebuvo grubus parodydamas ką, jo manymu, reiktų pakeisti ar pakoreguoti. Ji tai puikiai supranta, bet visgi... kažkas skauda viduje.

- Žinai, – susikaupusi pradeda ji, – vakar, kai kalbėjom apie mano projektą... Aš žinau, kad jis netobulas, bet norėjau šiek tiek palaikymo iš tavęs.

- Aš palaikau tave, – patvirtina jis, – tik ten dar reiktų šį tą pataisyti.

- Taip, žinau šitą, tikrai žinau. Tiesiog mane truputi iškaudino tai, kad išgirdau tik kritiką.

- Aš tik sakiau, ką matau ir kas mano nuomone jį padarytų dar geresniu.

- Žinau, tik... jausmas buvo toks, kad nepriimi to ką darau. Aš nekaltinu tavęs, tik sakau, kaip jaučiuosi.

Jis nesupranta, kas vyksta. Juk net ji pritaria, kad buvo teisingas. Tai kame problema? Jis tyli. Ji irgi nutyla, nusišypso ir atsistoja nurinkinėti stalo. Na taip, pagalvoja pati sau eidama kriauklės link, pati nežinau kas su manimi darosi, juk jis norėjo tik geriausio ir žinau, kad palaiko mane. Tačiau kartėlis širdyje lieka ir ji net nesupranta kodėl. Jis nueina į kambarį, ji lieka suplauti indų. Gali ir neplauti, gali pati

eiti pailsėti, tačiau nori pabūti viena. Nori nurimti kol vėl galės būti šalia jo tarsi nieko nebūtų nutikę. Juk myli jį, nuoširdžiai myli, negi griausi tai dėl kažkokios smulkmenos.

Tai vienas iš istorijos pabaigos variantų. Atrodo, kas čia gali būti ne taip. Niekas nepadare nieko blogo, nepasakė nieko blogo. Tai kas gi nutiko? O ką, jeigu istorija būtų tokia:

Viskas prasideda lygiai taip pat. Ji papasakoja apie savo jausmus tik šį kartą jis padaro šį tą netipiško. Jis pasako „atsiprašau“. Ne dėl to, kad yra kaltas ar kad tokiu jaučiasi. Tikrai nepagalvojo, kad jai tai bus taip skaudu. Tačiau mes net geriausių norų vedami galim užgauti kitus žmones. Galim jaustis visiškai teisiais savo veiksmuose ir žodžiuose ir staiga sužinom, kad kažkur vis dėlto klydom. Tam pripažinti reikia daug drąsos, tačiau pažiūrėkim kur tokia drąsa gali nuvesti.

Kas kita santykiai poroje. Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį.

Jis nuoširdžiai atsiprašo, kad įskaudino ją. Ji patikina, kad tikrai supranta jo gerus norus ir nekaltina. Jis prisimena projektą ir pasako teigiamas jo vietas, jų tikrai buvo tačiau jis buvo tikras, kad jai tai savaime suprantama. Ji atleidžia ir atsistoję abu apsikabina. Ji jaučiasi pati mylimiausia pasaulyje. Jis jaučiasi ramus ir tvirtas. Ji prisiglaudžia dar arčiau ir pasako „ačiū“. Jį užlieja švelnumo banga. Abu nueina į kambarį dar šiek tiek sutvirtinę ryšį, transformavę nuoskaudą į kažką nuostabaus.

Skamba kaip iš pasakos? Tai ne kokia pasaka, tai tokia pat realybė kaip tūkstančiai kitų, kurias žmonės išgyvena kiekvieną dieną. Ir apie ją vienintelę būtų galima parašyti ne

vieną knygą, tačiau šį kartą svarbiausią vietą užima vienas paprastas, kartais nuvalkiotas, kartais visai nenaudojamas žodis „atsiprašau“. Tokia pati istorija gali prasidėti kitaip – ji įskaudino jį, tačiau esmė lieka ta pati, vienas žodis gali skirti tarpusavio ryšio atstatymą ir sutvirtinimą nuo lėto prarajos atsivérimo.

Manau nereikia daug pasakoti, kad niekas nenori bendrauti su žmogumi, kuris įskaudino. Jei santykiai nėra artimi – su bendradarbiais, kaimynais, – į daugelį dalykų mes paprasčiausiai nekreipiame dėmesio. Galų gale iš tokių santykių mes nedaug ir tikimės. Kas kita [santykiai poroje](#). Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį. Juk kiekvienas mūsų esam su savomis emocijomis žaizdom, su savom idėjom apie save ir savo vertę, su savo jautrumu aplinkai. Ir reikia daug metų nuoširdžiai dirbti kol galima išmokti išvengti bent jau didesnės dalies tokių judesių. Laikui einant mažytės, atrodytų bereikšmės nuoskaudos kaupiasi labai iš lėto didindamos atstumą tarp dviejų žmonių, kol kažkas nutinka. Kažkas tokio subtilaus, kad du žmonės, kažkada buvę tokie artimi, žiūri vienas į kitą kaip į svetimą žmogų. Galbūt kaip į draugą, bet nieko daugiau. Meilė, atrodo, kažkur dingsta. O kartais net meilė nedingsta, tačiau mylėti galima ir iš toli, o būti šalia darosi sudėtinga. Taigi, kaip išvengti besikaupiančių nuoskaudų ar pradėti gydyti senas žaizdas? Nuoširdus atsiprašymas gali būti vienas iš atsakymų.

Atsiprašyti – sunku. Ypač kai nesijauti kaltas arba jautiesi teisesnis už partnerį. Kai kam tai gali pareikalauti tiek pat pastangų, kiek kopimas į Everestą. Kai kas, tiesą sakant, daug mieliau pasirinktų Everestą, nei prisipažintų, kad galbūt, kažkokiu aspektu jis ar ji vis dėlto klydo. Neveltui E. Džonas dainuoja, kad „Atsiprašau, atrodo, yra pats sunkiausias žodis“. Tačiau įveikus tai, ką aš vadinu išdidumo ar puikybės slenksčiu, atsiveria naujo, gilesnio, stipresnio ir nuoširdesnio ryšio su mylimu žmogumi, galimybė. O tai yra

kažkas, ko trokšta net tie, kas iki galo nesuvokia, koks pas žmogų yra didelis tokio ryšio poreikis.

Mes visi norime jaustis teisiais. Kažkas žudo ištisas tautas dėl to, kad jaučiasi teisus. Tačiau kiekvienas mūsų poelgis, kiekvienas žodis, kaip lazda, turi du galus. Vienas jų, tai poveikis, kurį veiksma ar žodis turi mums, kitas – kurį jis turi žmogui, su kuriuos bendraujame. Tas pats veiksma, tarkim stumtelėjimas iš nugaros padedant atsisėsti, stumiančiojo yra suprastas kaip pagalba, kurią teikia partneriui, kai tuo tarpu partneriui tai gali asocijuotis su atstumimu, nustumimu tolyn nuo savės. Abu jie yra savaip teisus, kyla nedidelis konfliktas. Išėitis – prisiimti atsakomybę už abu lazdos galus. Įdomiausia tai, kad mes visada žinom mūsų lazdos pusę, kokią poveikį tai, kas vyksta, daro mums. Ir mes esam įsitikinę, kad tai vienintelis galimas poveikio variantas. Deja, tango šokama dviese, ir jei vienas iš partnerių neprisiima visos atsakomybės už savo veiksmų poveikį, net ir tą, kurio jis dažnai nežino, šokis niekada nebus darnus. Noriu patikslinti, kad abu partneriai yra atsakingi. Tas, kuris buvo sužeistas, taip pat atsakingas. Atsakingas nekaltinti ir nebausti sužeidusiojo bei suvokti partnerio lazdos pusę. Atsakingas kiek gali ramiau pasidalinti savo jausmais ir kiek gali nuoširdžiau priimti atsiprašymą. Tai kaip stalo tenisas, kuriame abu partneriai privalo būti aktyvūs tam, kad žaidimas tęstųsi, o nuoširdžiai priimti atsiprašymą bei atleisti gali būti lygiai taip pat sunku, kaip atsiprašyti. Toks atsakomybės prisiėmimas veda į emocinę, psichologinę ir santykių brandą kuomet kaltinimus ir teisumo įrodinėjimą keičia nuoširdumas ir supratimas. Ir tie, kad išdrįs eiti šituo keliu, suvoks, kad jie ne tik sustiprino savo santykius su partneriu, jie įgavo dar kai ką – teisę klysti be kaltinimo ar nusižeminimo jausmo. Teisę būti netobuliems ir jausti jog tokie jie yra dar labiau [mylimi ir gerbiami](#).

Atsiprašymo pratimas poroje

Pratimo nauda – išvalysite susikaupusias įtampas, kurios neįjuntamai (o kartais oi kaip įjuntamai!) apsunkina poros santykius.

Pratimo tikslas – pradėti prisiimti atsakomybę už klaidas, kurias patys pastebime.

1. Pasidarykite savo prasikaltimų antrai pusei sąrašus (veiksmai, kurie sužeidė antrą pusę; neištesėti pažadai; nepagarbios nuomonės vertinant partnerį). Jokiu būdu nerašykite sąrašų vienas kitam, nes galite nesuvaldyti situacijos ir pratimas taps kaltinimų vakarėliu. Neskubėkite su sąrašais, palaukite, pamedituokite ir surašykite prasikaltimus iš visos jūsų poros istorijos – nuo susipažinimo iki dabar.
2. Pasirinkite laiką ir vietą, kur niekas pratimo metu netrukdytų. Galite pratimo stebėjimui ir pagalbai pasikviesti išmintingą žmogų, dvasininką ar psichologą. Dėl visa ko pasiruoškite servetėlių, nes tai -emocinga praktika.
3. Atsisėskite vienas priešais kitą ir žiūrėdami į akis paeiliui atlikite pratimą:

Jis: „Aš atsiprašau ir prašau tavo atleidimo už (pirmas prasikaltimas)“ .

Ji gali reaguoti 2 būdais:

„Aš Tau atleidžiu“ arba

„Man dar reikia laiko, kad tau pilnai už tai atleisčiau“.

Ir taip paeiliui atsiprašoma ir prašoma atleidimo ir atleidžiama arba atleidimas atidedamas.

Pastabos:

Jokiu būdu negalima į atsiprašymą reaguoti kitaip, nei šiais 2

būdais. Jei negalite pilnai atleisti, būtinai rinkitės antrą variantą su reakcija „man dar reikia laiko“. Būtinai žiūrėkite vienas kitam į akis. Jokiu būdu partneris negali komentuoti atiprašąčiojo žodžių ir atsakyti agresija, kaltinimais, komentarais, pasiteisinimais, pataisymais ir t.t.. Kalbėtis apie atsiprašymo pratimą galima praėjus 2-3 dienoms.