

# Apie mus



## Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

Projekto Santykių ABC bendraautorai ir gyvenimo partneriai savo pačių santykius pavertę gyvenimo laboratorija. Santykių žinių sėmėsi studijuodami vedų žinias, klasikinius Europos bei Amerikos psichologus. Kartu domisi įvairiomis dvasinėmis praktikomis, darbu su savimi, emociniu valymu.

.

## Šarūnas Mažuolis

*Jau daugiau kaip 15 metų vedu paskaitas ir konsultuoju žmones poros santykių tema. Mano vizija – ne santykių ilgalaikiškumas bet kokia kaina, bet jų kokybė, gilumas ir gyvumas kiekvieną bendro gyvenimo akimirką. Kalbu ir mokau ne apie tai, kaip niekada neparkristi poros santykių kelyje, bet kaip vėl ir vėl atsikelti išlaikant atvirą širdį vienas kitam, kaip judėti į priekį užuot desperatiškai bandžius gražinti tai, kas buvo. Negelbėju porų nuo skyrybų, bet padedu kiekvienam iki galo suprasti ko jie iš tikro nori bei mokau kaip gyventi liekant atvirais tiek sau tiek partneriui išlaikant draugiškumą ir nuoširdumą. Nesu romantikas – gyvenime būna visko ir kuo greičiau žmogus tą įsisąmonina, kuo mažiau turi iliuzijų apie*

gyvenimą ilgai ir laimingai nieko į tai neinvestuojant, tuo lengviau jam ar jai yra imtis realių veiksmų, priimti realius sprendimus, kurie vestų į sodresnę, tikresnę ir nuoširdesnę gyvenimą. Tuo pačiu esu linkęs į visas gyvenimiškas situacijas poroje žiūrėti su lengvu jumoru. Nėra situacijos mūsų su žmona santykiuose, kuri nebūtų tapusi priežastimi pajuokauti, draugiškai patraukti save ar vienas kitą per dantį. Visgi visi esame žmonės – su savo skausmais, baimėmis, klaidomis, kupini asmeninių dramų kurios yra tiek pat rimtos kiek ir nerimtos. Nesame tobuli, bet to ir nereikia tam, kad galėtume mokytis vis giliau mylėti ir vis lengviau juoktis šio dažnai chaotiško gyvenimo akivaizdoje.

### **Silvija Mažuolienė**

Santykiai man visų pirma – augimas. Dvasingumas man yra ir buvo prioritetas dar tada, kada šio žodžio nebuvo mano žodyne. Pats žodis man reiškia ne religiją ar konkrečias dvasines praktikas, bet nuolatinį judėjimą vis giliau į save, vis didėjančią emocinę ir psichologinę laisvę, gilesnę savęs ir pasaulio pažinimą ne intelektualiai, bet per vidinę patirtį, kuri vargiai sutelpa į žodžius. Santykiai poroje yra vienas didžiausių mano Mokytojų iš kur gaunu tiek palaikymą, artumą, gilaus santykio su kitu žmogumi potyrį tiek karčias gyvenimo pamokas, kada santykyje su kitu žmogumi pradėdu matyti, kur aš stipriai klystu ar nešioju senus, jau pamirštus skausmus, baimes, nepasitenkinimus, priekaištus. Sakoma, kad meilė kelia skausmą ir tame yra tiesos, tik meilė skausmą ne kelia, bet iškelia. Kada atsidaro širdis kitam žmogui, tampame pažeidžiami, o pažeidžiami tampame todėl, kad turime daugybę neišspręstų klausimų ir neišmoktų pamokų. Kada tai pradeda kilti į viršų, net jei ir skauda, turime šansą išmokti, ką nebuvome išmokę, išsigydyti žaizdas, išmesti įsisenėjusias ir neveikiančias idėjas ar gyvenimo taktikas ir atgimti kaip laisvesni, ramesni, labiau mylintys ir labiau pasitikintys savimi žmonės. Nežinau ar nuėjau ilgą kelią ar ne, bet ranką prie širdies pridėjus galiu pasakyti – nei už ką negrižčiau

*ten, kur savo vidinėse būsenose ir patirtyse, savo santykiuose su savimi, žmonėmis, gyvenimu ir savo artimiausiu žmogumi – Šarūnu – buvau prieš 10 metų ar anksčiau .*