



Aurima Dilienė: „Kasdien džiaugiuosi sprendimu apsigyventi Prancūzijoje“

Justina MIKELIŪNAITĖ

Svajonė apie gyvenimą didesnėje šalyje gydytojos pediatrės, vaikų psichiatrės, šeimų psichoterapeutės Aurimos Dilienės širdyje kirbėjo keletą dešimtmečių. Ilgiau laukti ji nebenorėjo, tad prieš septynerius metus įkalbėjusi vyrą, susikrovė daiktus, susisodino į automobilį penkis vaikus (iš viso ji septynių vaikų mama, du vyriausieji jau buvo pradėję gyventi savarankiškai) ir išvažiavo pradėti naujo gyvenimo Prancūzijoje. Su A. Diliene kalbamės apie emigracijos dovanas – praplėstas asmenines ribas, keturias išvykus parašytas knygas, keliones ir buvimą lėtame veiksmė.

Sprendimą išvykti į Prancūziją ir emigracijos kelionę aprašote pirmojoje savo knygoje „Laiškai iš Bordo“. Stiprų norą pakeisti šalį jautėte gan ilgą laiką. Kas buvo šio pokyčio variklis, ko trūko iš pažiūros sėkmingame gyvenime Lietuvoje?

Visada norėjau keliauti, pažinti daugiau. Mūsų šalis maža. Manau, kad per 45 metus ją pažinau gana neblogai, prieš išvykdami su šeima daug važinėjome po Lietuvą. Čia dariau viską, ko man norėjosi – mokiausi medicinos, baigiau krūvą podiplominių studijų, auginau vaikus, dirbau, kūriau verslus. Profesija įkvėpė dar geriau pažinti save. Podiplominės studijos padėjo suprasti, kad tik giliau save pažinusi galiu efektyviau dirbti su kitais žmonėmis.

Puikiai suvokiau, kad išvykusi praplėsiu savo ribas. Tiesa, kartais žmonės ir kitoje

šalyje taip ir neatsiveria, lieka savyje. Dalis jų pasirenka grįžti. Bet mano atvejis kitoks. Išvykti norėjau dar pirmaisiais Lietuvos nepriklausomybės metais. Turėjau planų gyventi Amerikoje, vėliau sulaukiau pasiūlymo dirbti Danijoje, jaučiau poreikį išvažiuoti, mokytis, pažinti. Aplinkybės susidėliojo taip, kad anksčiau to padaryti nepavyko, bet noras niekur nedingo.

Naujos patirtys ir žinios mane įkrauna, tai mano energijos šaltinis. Mokyti nėra lengva, bet labai įdomu. Išvykęs į kitą šalį išmoksti naują kalbą, susipažįsti su šalies taisyklėmis, aiškiniesi, kaip viskas veikia. Sužinai ir praktiškai išbandai daug naujų dalykų. Gyvenamosios vietos pokytis man suteikė daug energijos. O mano idėja persikraustyti į kitą šalį patikėję šeimos nariai taip pat visai gerai čia jaučiasi.

Kiekviena kelionė yra nauja informacija mūsų smegenims. Po septynerių metų Prancūzijoje, kur viskas tapo aišku, nusistovėję, aplanko jausmas, kad reikia mokytis ko nors naujo.

Dabar viskas aišku ir naujas gyvenimas nebe toks ir naujas. Tačiau knygoje užsimenate, kad pradžioje įvykiai nesiklostė taip sklandžiai, kaip tikėjotės - kilo sunkumų dėl kvalifikacijos pripažinimo, vargino gausi biurokratija. Nusivylimas neišsipildžius lūkesčiams - gana dažnas reiškinys tarp emigrantų. Kaip išgyventi tą nusivylimo etapą, ar galima jam pasirošti?

Aš daug lūkesčių siejau ne su šalimi, o su savo vyru. Įsivaizdavau, kad jis dirbs, aprūpins šeimą, man nieko nereikės daryti, atvažiuosiu ir ramiai gyvensiu. Jis nesakė ne, bet ir nežadėjo išpildyti šių mano galvoje gimusių lūkesčių. Stengėmės abu, vyras įvykdė visus įsipareigojimus, bet vėliau, nei tikėjausi. Man atrodė, kad reikalai klostosi per lėtai, tad teko suktis pačiai.



Septynių vaikų mama, gydytoja pediatrė ir vaikų psichiatrė vaikus vadina savo karjera. Asmeninio archyvo nuotr.

Bandyti perkelti atsakomybę, ieškoti pagalbos ar tikėtis, kad kas nors kitas padarys mus laimingus, yra labai žmogiška. Greitai randame kaltų. Tačiau atiduodami atsakomybę, perleidžiame galią. Ją galima palyginti su elektros lempute. Jei jos galia maža, apšvietimas blausus, jei didelė - šviečia kaip bažnyčioje. Kuo daugiau atsakomybės prisiimu, tuo daugiau jėgos turiu. Galios jausmas labai malonus. Deja, daug žmonių to nesuvokia. Vengiame veikti bijodami, kad nepasiseks. Nerimaujame, kokie atrodysime kitiems, bandome įtikti artimiesiems, draugams ar net nepažįstamiems žmonėms ir patenkame į uždara ratą. Kai nebandome visiems patikti, silpnėja ir baimė, kad nepavyks. Ne visada viskas klostosi taip sklandžiai, kaip tikimės, bet tik prisiėmę atsakomybę judame į priekį ir stipriname tą galios jausmą.

Prisiėmusi atsakomybę susikūriau tokį gyvenimą, kokio išties norėjau - be darbo sistemoje, veikiu tai, kas įdomu ir malonu man pačiai. Viskas įvyko taip, kaip norėjau, tik einant ne tuo keliu, kaip įsivaizdavau.

Nauja šalis suteikė daugiau energijos, išmokote daug naujų dalykų. O kaip ši patirtis pakeitė Jus kaip asmenybę, kokių naujų spalvų atskleidė?

Kiekvieną dieną džiaugiuosi priėmusi šį sprendimą. Nauja aplinka padėjo susilėtinti. Lėtas judėjimas leidžia pamatyti daugiau detalių. Esu labai greita, o jei

stengiuosi viską padaryti greitai, viduje generuojasi daugiau nerimo ir įtampos. Prancūzija, kaip ir kitos Pietų šalys (jei gyveni ne megapolyje), moko neskubėti, būti lėtame veiksmė.

Kultūrinę šoką sukėlė prancūziškas mandagumas. Vis dar mokausi kaskart sakinio pabaigoje pasakyti „prašau“. Man tai buvo labai svetima ir iki šiol nėra paprasta, bet toks bendravimas, žiūrėjimas į akis man labai patinka. Žavi ir maisto kultūra, įvairovė. Persikraustę pradėjome dar daugiau keliauti, pamatėme daug pasaulio. Prasiplėtė asmeninės ribos. Leidau sau rašyti knygas ir radau tam laiko. Pakeliui pas skaitytojus jau ketvirtoji. Tai Prancūzijos įtaka. Anksčiau maniau, kad turiu parašyti geriausiai. Šioje šalyje subrendau ir ėmiau suvokti, kad neprivalau visiems patikti. Galiu parašyti geriausiai, kaip sugebu, ir kiekviena knyga ras savo skaitytoją.



Išleidus knygą „Šeima - komandinis žaidimas.“ Asmeninio archyvo nuotr.

Sulėtėjus gyvenimo tempui pradėjote rašyti knygas, ėmėtės privačios psichoterapeutės praktikos. Ar galėjo panašūs pokyčiai įvykti, jei būtumėte likusi Lietuvoje?

Ruoštis pokyčiui pradėjau dar gyvendama Lietuvoje. Persikrausčius gyvenimo sąlygos stipriai nepasikeitė - iš namų Riešėje prie Vilniaus atsidūrėme name Bordo priemiestyje. Žinojau, kad, norėdama gyventi kitaip, turiu išsivežti ką nors naujo savyje. Likus maždaug pusmečiui iki išvažiavimo atsisakiau naktinių budėjimų ir atidariau privatų kabinetą savo namuose. Taip pat pradėjau

konsultacijas internetu. Dirbau Santaros klinikose, kur gydėsi vaikai iš visos Lietuvos. Kad vėliau jiems nereikėtų toli važinėti, pasiūliau virtualias konsultacijas. Supratau, kad man patinka konsultuoti, o išvykusi šią veiklą išplėčiau.

Kai Prancūzija iš karto nepriėmė mano psichiatrės kvalifikacijos, buvo baisu ir skaudu. Norėjau saugumo, garantijų, bet vėliau supratau, kad tai buvo ženklas sukti savo keliu. Mūsų šeimoje mano paskirtis yra šeimą linksminti, o vyro - ją išlaikyti. Tad dabar džiaugiuosi, kad tuomet negavau leidimo ir neįsidarbinau ligoninėje. Kad nepatekau į sistemą, o dirbu savo mėgstamą darbą - rašau knygas, konsultuoju lietuvius visame pasaulyje, vedu seminarus įvairiose šalyse, prieš pandemiją daug važinėdavau. Viskas įvyko geriausiu būdu.

O ar gyvenimas Prancūzijoje pakeitė Jūsų santykį su Lietuva?

Niekur nuo Lietuvos nepabėgau. Dirbu gimtąja kalba, rašau lietuviškai, konsultuoju lietuvius ir vedu mokymus visame pasaulyje. Man artimas požiūris, kad Lietuva ne nyksta, o užkariauja pasaulį. Daigelių yra visur.

Jei būčiau Lietuvoje, greičiausiai nebūčiau taip išplėtusi savo ribų. Juk ir tada galėjau važinėti po pasaulį, bet atrodė, kad turiu viską daryti vietoje. O išvykusi esu kviečiama kaip lektorė ne rečiau nei anksčiau. Daug dirbu su švietimo įstaigomis, privačiomis kompanijomis. Kauno švietimo inovacijų centre vedu 10 seminarų ciklą pedagogams, bendradarbiauju su pagalba išsiskyrusioms šeimoms teikiančiu centru „Bendrakeleiviai“, esu kviečiama konsultuoti disleksijos sutrikimą turinčių vaikų tėvus, dažnai dalyvauju įvairiose iniciatyvose bibliotekose.

Atstumas ir profesija taip pat leidžia įvertinti mažos šalies ribotumą, kuris šiek tiek liūdina. Nors ir Vakarų Europoje yra įvairių taisyklių, konservatyvumo, bet čia daugiau įvairovės, aukštesnis tolerancijos lygis. Džiaugiuosi gyvendama didelėje šalyje. Užaugau Lietuvoje, bet visada buvau kosmopolitiška. Kartais jausdavausi emigrante Lietuvoje. Džiaugiuosi, kai jauni žmonės, užsienyje augę ar baigę mokslus, grįžta gyventi į Lietuvą. Norisi naujų vėjų, laisvesnio, lengvesnio požiūrio.

Visos Jūsų knygos („Laiškai iš Bordo“, „Šeima - komandinis žaidimas“, „Privati praktika. Psichoterapeutės užrašai“ ir vasario pabaigoje išleisti planuojama „Gyvenimas su vaikais“) susijusios su asmenine patirtimi.

Dalinatės savo istorija ir žiniomis, bandote įkvėpti pokyčiams. O ką pati gaunate iš rašymo?

Rašyti man yra malonumas. Turiu keistą pomėgį - dėlioti dėlionės. Ir knygos rašymas man panašus į dėlionę. Po gabalėlį surankioju ir sudėliojau žinias, įgūdžius. Toks mano kūrybos būdas. O kūryba (ir knygų rašymas, ir maisto gaminimas, ir namų įrengimas, ir vaikų auginimas) irgi yra energijos šaltinis.

Rašymo malonumas nelengvas, bet nuovargis skanus. Praėjo keleri metai nuo knygos „Šeima - komandinis žaidimas“ pasirodymo ir nieko nesinori toje knygoje keisti. Gal ne visus sumanymus pavyko iki galo įgyvendinti, bet esu patenkinta. Rašant apie psichoterapeutės praktiką kūrybos buvo dar daugiau, personažus lipidžiau po gabalėlį iš skirtingų žmonių. O paskutinė knyga apie 28 metus trunkantį mano gyvenimą su vaikais yra grandiozinė - 570 psl. Ji atspindi didžiausią mano asmenybės dalį. Vaikai yra mano karjera.

Dvi pirmos knygos jau išleistos ir prancūziškai, dabar yra verčiamos į rusų kalbą, ieškau leidyklos. Pirmųjų knygų tiražai nebuvo dideli ir beveik visos jos išparduotos. Smagu išgirsti, kad knyga apie santykius šeimoje dažnai dovanojama vestuvių proga. Man svarbiausia, kad knygos būtų naudingos. Malonu, kai žmonės rašo, kad knyga juos įkvėpė.

Viename interviu esate minėjusi, kad kiekvienam vaikui norėtumėte skirti po knygą. Ar jau turite idėjų būsimoms knygoms?

Idėjos ateina tarsi savaime. Šiuo metu rašau knygą vaikams. Dalyvaudama vienoje Prancūziškoje knygų mugėje pastebėjau, kad vaikiškos knygos čia labai populiarios. Panašiu metu viena biblioteka pakvietė vesti nuotolinę pamoką pradinukams apie emocijas. Prisijungė keturios didžiulės klasės, papasakojau apie keturias bazines emocijas (pyktį, liūdesį, džiaugsmą, baimę), jų paskirtį ir pažaidėm žaidimą. Kiekviena klasė išsirinko po emociją ir įvardino, kokį elgesį kiekviena emocija sukelia. Taip gimė idėja parašyti apie emocijas pradinukams. Knygoje paaiškinu, kam skirta kiekviena emocija, kokios jos svarbios, kaip veikia mūsų veiksmus, kaip reiktų elgtis, o koks elgesys kenksmingas. Šiuo metu knygą redaguoju ir ieškau iliustratoriaus. Labai norėčiau išleisti ją prancūziškai.

Lyg nėščioji nešioju ir dar vieną - pasakų suaugusiesiems - idėją. Tačiau šios knygos imsiuosi tik tada, kai pasirodys ketvirtoji. Taip pat labai norėčiau parašyti knygą, skirtą porų terapijai. Dažnai konsultuoju poras ir galėčiau pasidalinti

patirtimi, apžvelgti pagrindines problemas. Skaitytojai atpažintų ir sau artimas situacijas, rastų patarimų. Užduotis sunki, bet aš gi mėgstu dėlioti dėlionės ir stengtis, kad informacija būtų naudinga ir įkvepianti.

Savo knygoje mėgstate problemas susisteminti ir pasiūlyti įkvepiančius, mokslu paremtus sprendimus. Daug dirbate su lietuviais išėivijoje - kokie dažniausi klausimai, problemos, iššūkiai kyla emigrantams?

Knygoje „Privati praktika. Psichoterapeutės užrašai“ aprašau dvi emigracijos istorijas - į Lietuvą grįžusios moters ir identiteto krizę sprendžiančio vaikino. Dauguma mano klientų gyvena ne Lietuvoje. Kadangi ir pati gyvenu užsienyje, galiu geriau pajusti jų emocijas.

Ir išvažiavus, ir ne dažnai kyla santykių problemos. Tačiau emigracijoje atsiranda papildomų dirgiklių, kuriems įtaką daro mišrioms šeimoms kylantys iššūkiai ar integracijos problemos. Tenka spręsti, ką naujoje aplinkoje daryti su savo iš kartos į kartą perduodamu bagažu, kaip jį pritaikyti ten, kur žmonės turi visai kitokią patirtį. Reikia rinktis, ką išmesti, ką palikti, kurti save iš naujo. Apibendrintai išvykusiesiems kylančius iššūkius galima pavadinti adaptacijos problemomis. Svarstoma, kaip išlaikyti identitetą, taip pat pastebiu daug nerimo, baimių, kartais gėdijamasi savo akcento. Pasitaiko atvejų, kai žmogus suvokia, kad jo vieta ne čia. Tuomet ieškome, kurgi ta jo vieta, kur jaučiasi geriausiai.

Nemažai suaugusiųjų išgyvena etapą, kai jaučiasi tampomi į šonus, kai bandydami pateisinti kitų lūkesčius ir patenkinti tėvų, vaikų, partnerių poreikius pamiršta gyventi savo gyvenimą. Išvažiavimas dažnai išryškina jau buvusias, tačiau užslėptas problemas. Ir tai yra gerai, nes tik pamatę galime pradėti jas spręsti ir paklausti savęs, ar gyvenu tokį gyvenimą, kokio išties noriu pats.

Labai svarbu nesilaikyti desperatiškai įsikibus senų įsitikinimų, bet reikia ir nepamiršti savęs. Teko susidurti su atvejais, kai žmogus nenori kalbėti lietuviškai, atsisako savo identiteto. Tai labai pavojinga, gali sužlugdyti žmogų jam to nesuprantant. Išties į mane kaip psichoterapeutę dažniausiai klientai kreipiasi tada, kai kokia nors problema jau trukdo gyventi. Tačiau užgesinus gaisrą neretai paaiškėja, kad žmogus nepažįsta savęs. Ir pati nuėjau savęs pažinimo kelią, išvažiavusi save pažinau geriau. Tad pradėję dirbti aiškinamės, ko žmogus nori ir ką galėtų dėl to padaryti. Savęs pažinimo procese galima pritaikyti daugybę technikų. Svarbiausia norėti.

Tačiau ne visi kreipiasi pagalbos į specialistus. Daug žmonių nuo problemų (dažnai nesąmoningai) bėga į darbus, linksmybes, virtualų pasaulį. Kaip manote, kiek virtualus bendravimas gali atstoti gyvus susitikimus? Vis daugiau laiko praleidžiame socialiniuose tinkluose - ar jie gali kuo nors praturtinti? Ką jie duoda Jums?

Socialiniai tinklai kaip geras maistas – jei per daug prisivalgysi, bus nebeskanu ar pasidarys bloga, o jei per mažai – nepajausi skonio. Reikalinga pusiausvyra. Tenka pastebėti nemažai profilių, ypač emigrančių mamų, iš kurių matyti, kad žmonės tiesiog nuo ryto iki vakaro gyvena *Instagrame*. Man, kaip psichoterapeutei, toks elgesys yra signalas, kad tam žmogui yra sunku, kad žmogus išgyvena santykių, šilumos trūkumą ir tokiu būdu gelbėjasi, bando kompensuoti tą trūkumą. Nuolat būti socialiniuose tinkluose ir pasakoti viską, ką darome, nėra labai normalu. Dažnai tai rodo vienatvę arba žmogus nemato šalia esančių, neįdeda pakankamai pastangų, kad susigalvotų veiklų ir pramogų ten, kur yra.

Man socialiniai tinklai yra rinkodaros platforma. Kad ir kokia gera specialistė būčiau, niekas neateis ir nepamatys manęs pro langelį Prancūzijos provincijoje. Tačiau man labai svarbu daryti tai, kas įdomu man pačiai. Tad kai pandeminiu laikotarpiu buvo stipriai apribotos galimybės keliauti ir gyvai vesti seminarus, teko išmokti tai daryti virtualiai. Pirmieji renginiai, kai dalyviai išsijungdavo kameras ir reikėdavo kalbėti į tuštumą, buvo labai sudėtingi, prireikė trijų-keturių kartų, kad perlipčiau per save. Vėliau atsirado ir tiesioginiai pokalbiai mano *Instagramo* ir *Facebooko* profiliuose. Kalbinau mamas, rašytojas, skaitytojas, psichoterapeutes, o dabar vyksta pokalbių su mamomis gydytojomis ciklas. Jei kalbėčiau viena, nusibosčiau ir sau pačiai, ir auditorijai.

Dar pokalbio pradžioje užsiminėte, kad po septynerių metų Prancūzijoje vėl norisi iššūkių. Planuojate ateityje vėl keisti šalį ar sieksite pokyčių kitose srityse?

Taip, išties yra jausmas, kad neliko iššūkių – perpratome šalies sistemą, vėl pasistatėme namus, susitvarkėme buitį, atėjo ramybė. O ramiam vandeny velniai veisiasi. Mano energijos šaltinis yra nauja informacija, todėl daug keliaujame (per pandemiją apvažiavom apie 90 proc. Prancūzijos), stengiuosi vėl aktyviau įsitraukti į kultūrinį gyvenimą. Ketinu aplankyti Amerikoje studijuojančią dukrą. Ta šalis man labai patinka. Norisi ir daugiau kelionių. Be to, turiu gydytojos licenciją ir Šveicarijoje, tad kai, užaugus vaikams, su vyru liksime dviese, gal dar

pagyvėnsime ir ten. Kodėl gi ne?

Projektas „Pasaulio Lietuva.“

www.pasauliolietuvis.lt

Jei norėtumėte publikuoti straipsnį prašome nekeisti straipsnio pavadinimo, nurodyti informacijos šaltinį, autorių ir projekto pavadinimą.