

Perpildytos stiklinės istorija

Julius buvo linksmas berniukas, kuris dažnai juokdavosi – ypač žaisdamas futbolą ar piešdamas kvailas karikatūras su draugais. Dauguma dalykų nuo jo tiesiog „nuslysdavo“, kaip vanduo nuo žąsies.

Bet ne šiandien.

Diena prasidėjo uogienės dėme ant marškinių. Tada jis pavėlavo į autobusą ir turėjo bėgti į mokyklą. Klasėje suprato, kad namų darbai liko ant virtuvės stalo. Mokytoja pažvelgė į jį tuo žvilgsniu – ne piktu, bet nusivylusiu. Tiek užteko, kad skrandis nemaloniai susitrauktų.

Visą rytą smulkūs dalykai kaupėsi vienas po kito. Klasėje buvo triukšminga. Nulūžo pieštukas. kažkas nusijuokė, kai jis užkliuvo už kuprinės. Per pietus nerado vietos prie įprasto stalo.

Jis bandė šypsotis. Bandė sau sakyti, kad viskas gerai. Tačiau viduje – nebuvo gerai.

Kai suskambo skambutis grupiniam darbui, Juliją pasodino su Beti ir Maliku. Beti šiandien buvo neįprastai plepi. Malikas be perstojo barbeno liniuote. Julius bandė susitelkti į gamtos mokslų projektą, bet negalėjo susikaupti. Barbenimas, balsai, zvimbiančios fluorescencinės lempos – viskas buvo tarsi per daug. Tarsi karščio banga galvoje, neleidžianti galvoti.

Jo rankos susigniaužė. Kvėpavimas paspartėjo.

Ir tada tai įvyko.

– Ar gali nustoti barbenęs?! – riktelėjo jis Maliku, garsiai ir aštriai.

Visi atsisuko. Beti nustebusi sustingo. Malikas krūptelėjo.

Julius norėjo atsiprašyti, bet viduje viskas tarsi virė – galva raudona lyg įkaitusi. Krūtinę spaudė, gerklėje įstrigo gumulas, kurio neįmanoma buvo nuryti. Oras atrodė per tirštas, per garsus.

Jis pašoko, parvertė kėdę ir išbėgo iš klasės.

Koridoriuje atsisėdo prie sienos, užitraukė gobtuvą ir sunkiai kvėpavo, bandydamas susidoroti su gumulu gerklėje. Jis nežinojo, ko daugiau – pykčio ar gėdos. Rankos drebėjo.

Po kelių minučių pasirodė mokyklos psichologė madam Lekler. Ji atsisėdo šalia – ne per arti – ir kurį laiką nieko nesakė.

Galiausiai paklausė:

– Ar nori papasakoti, kas šiandien tavo stiklinėje?

Julius sutriko.

– Kokioje stiklinėje?

Ji iš kišenės ištraukė nedidelę laminuotą kortelę. Joje buvo nupiešta beveik pilna vandens stiklinė. Kiekvienas lašas turėjo žodį: nuovargis, spaudimas, triukšmas, vėlavimas, atstumtumo jausmas, stresas.

– Kartais, – švelniai tarė ji, – kiekvienas mažas dienos įvykis įkapsi į mūsų stiklinę. Mes ne visada tai pastebime. Bet kai stiklinė prisipildo per daug... ji išsilieja.

Julius įsižiūrėjo į kortelę.

– Man atrodo, kad mano stiklinė šiandien buvo per pilna, – sušnabždėjo jis. –
Labai, labai pilna.

Ji linktelėjo.

– Tai normalu. Taip nutinka visiems. Tačiau galime išmokti pastebėti, kada
stiklinė pildosi. Ir tada rasti būdą ją ištuštinti – po truputį, dar prieš jai išsiliejant.
Nori papasakoti, kas šiandien lašėjo į tavo stiklinę?

Julius kurį laiką tylėjo, o tada ėmė vardyti viską: nuo uogienės dėmės ant ką
tik išskalbtų marškinų, praleisto autobuso ir pamirštų namų darbų iki
bendraklasių šypsenų, Maliko barbenimo ir Beti nesiliaujančio plepėjimo.
Akimirka patylėjo ir pridūrė:

– Man atrodė, kad nė vienas iš tų dalykų nebuvo labai svarbus. Bet turbūt jie
susidėjo.

– Taip ir yra, – tarė ji. – Praleistas autobusas, nulūžęs pieštukas, kažkieno juokas
– kiekvienas įkapsi po lašą. Net maži dalykai svarbūs, kai jų daug.

Julius pažvelgė į savo batus.

– Aš nenorėjau rėkti. Tikrai nenorėjau.

– Žinau, – atsakė ji. – Todėl ši metafora ir naudinga. Jei išmoksi atpažinti, kaip
jaučiasi „pilna stiklinė“ – įtemptos rankos, greitas kvėpavimas, jausmas, kad esi
įstrigęs – galėsi sureaguoti anksčiau.

– Kaip?

– Giliai pakvėpuoti. Trumpam išeiti pasivaikščioti. Paprašyti pertraukėlės. Užsirašyti. Arba tiesiog pasakyti: „Man atrodo, kad šiandien mano stiklinė pilnėja.“

Tą vakarą Julius nupiešė stiklinę savo sąsiuvinyje. Užpildė ją lietaus lašais su žodžiais: vėlavimas, purvini marškiniai, pamiršti namų darbai, triukšmas, per daug žmonių. Šalia parašė: Kai mano stiklinė pilna, galiu ją tuštinti pamažu. Po vieną lašą.

Kitą dieną jis atsinešė piešinį į mokyklą ir parodė Malikui.

– Atsiprašau, kad šaukiau, – pasakė. – Mano stiklinė buvo pilna.

Malikas šyptelėjo.

– Nieko tokio. Mano stiklinė irgi kartais prisipildo.

Jie pasikalbėjo. Prisijungė Beti. Netrukus ir kiti klasės draugai norėjo kurti savo piešinius: vienas nupiešė ugnikalnį, kitas – vis labiau besipučiantį balioną, dar kitas – galvą, pilną zimbiančiųusių musių, kai minčių per daug.

Mokytoja pastebėjo piešinius ir nusprendė kiekvieną savaitę skirti laiko pasikalbėti apie stiklines, ugnikalnius ir balionus – kitaip tariant, apie jausmus – ir patikrinti, kaip jie jaučiasi. Madam Lekler padėjo vaikams sukurti korteles su jų asmeniniais ženklais ir nusiramino būdais.

Tai neištrinė blogų dienų. Tačiau suteikė įrankius įvardyti tai, kas vyksta viduje – ir erdvės su tuo kažką daryti. O žinojimas apie vieni kitų ženklus labai padėjo.

Nuo tada „Marnė“ pradinėje mokykloje tapo įprasta išgirsti:

– „Man atrodo, kad mano stiklinė pilnėja.“

arba

– „Man reikia akimirkos, kad išleisčiau kelis lašus.“

Nes jie išmoko, kad emocijų nereikia slėpti. Apie jas reikia kalbėtis. Jas reikia suprasti. Ir kad net pilną stiklinę galima valdyti – atsargiai, po vieną lašą.

O kas šiandien yra tavo stiklinėje?



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**



léargas

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.