

## Ką galiu ir ko negaliu savo gyvenime?

*Šis straipsnis nuėjo ilgą kelią nuo minties iki teksto. Brandinau mintį parašyti apie perdėto pasitikėjimo savimi žalą, tačiau prisėdus pradėjo kilti idėjos apie galimybes gyvenime. Apie tai, kaip dažnai apsiribojame tuo, kas ramu, saugu, nekelia įtampos. Apie tai, kad plaukiame pasroviui, nebeklausiamo. Apie tai, kad atsisakome kažko norėti ir parduodame norus vardan ramybės, kol galiausiai pasiekiame tokią stadiją, kurią vienas žmogus man apibūdino žodžiais „noriu norėti“.*

### Ribos

Ribos gyvenime suteikia saugumo ir ramybės. Apibrėžta mano gyvenamoji vieta – tiksliai žinau, kur prasideda mano butas, o kur kaimyno valdų riba. Į mano automobilį taip pat sėsti gali tik tie asmenys, kuriuos pakviečiu. Ribomis apibrėžiu ir pats save. Susikuriu savo identitetą (kas aš?), pasisakau sau savo galimybes (ką aš galiu?). R.D.Laing knygoje „Suskaldytas aš“ (angl. „The Divided Self“) apibūdina šizofrenija sergančio žmogaus paveikslą. Viena iš tokio žmogaus ypatybių – baimė, kad kito žmogaus žvilgsnis perskros jį kiaurai. Panašią baimę turi ir žmonės, kurie ne itin susipažinę su psichologo profesija – mano, kad psichologas vien pažiūrėjęs į juos (ir dažniausiai iš neverbalinio elgesio) it koks Šerlokas jau bus nuskaitęs pusę gyvenimo nuodėmių. Įsibėgėjęs knygoje Laing pateikia pavyzdį, kad vienas svarbesnių uždavinių sveikai augančiam vaikui yra... išmokti meluoti. Sugebėti sąmoningai apgauti savo tėvus ar bendraamžius taip, kad jie nesuprastų, jog buvo apgauti. Būtent tokia patirtis vaikui pasitarnauja kaip įrodymas, kad jo vidinis pasaulis yra apsuptas tvirtomis ribomis ir tik nuo jo paties priklauso – ką į tą pasaulį įsileis.

Yra ir kitokių ribų. Viena jų – mąstymo ribotumas – stereotipizacija. Kiekvieną kartą suvokti pasaulį lyg naują būtų labai sudėtingas uždavinys, todėl vadovaujamės išankstiniais suvokiniais (stereotipais), kurie pasitvirtino anksčiau. Jie reikalingi tam, kad galėtume greičiau orientuotis pasaulyje. Kaip atrodo tipinis nusikaltėlis? Augalotas, itin trumpais plaukais, greičiausiai tatuiruotė, cigaretė, grėsmingas žvilgsnis? Ir jei toks žmogus prie jūsų prieis ko nors paklausti, greičiausiai įsitempsite ir pasiruošite gintis daug labiau nei priėjus gražiais šviesiaplaukei merginai? O kad šie mano samprotavimai nėra vien bereikšmiai juokai patvirtina ir kiti autoriai (pvz. Ainsworth „Police Work“): psichologai analizavo prisiekusiųjų sprendimus ir nustatė, kad *gražiai atrodantiems* nusikaltėliams už lygiai tokio pat sunkumo nusikaltimą buvo skiriama *mažesnė* bausmė... Belieka prisiminti daugelio merginų lūpose girdėtus žodžius, kad kai tave sustabdo policininkas už greičio viršijimą, reikia apsimesti, jog pirmą kartą matai tokį daiktą kaip spidometras, net neįsivaizduoji, ką jis daro, baigei tik pradinę mokyklą, labai dėl visko gailiesi (labiausiai dėl vargstančių Afrikos vaikų), bet užtat esi labai graži ir moki gražiai šypsotis, ir dar tavo krūtinė visai gerai matosi, kai tu sėdi, o policininkas stovi...

Galiosiai, apie stereotipus savo atžvilgiu. Augdamas kuriu savo identitetą. Nuolat atsakinėju ne tik į klausimus *kas aš?* ir *ką aš galiu?*, bet ir – *kas nesu aš?* ir *ko aš negaliu?*. Apsibrėždamas save, tampu tikru, esamu, realiu, bet visada *mažesniu* nei kad galėčiau būti. Ilgainiui, ypač jei kiekvieną dieną tebetikiu, kad esu būtent tai, kuo apsirėžiau, kad esu, *rambėju*. Lietuvių liaudis sako: „Lenk medį kol jaunas“. Kuo vyresnis „medis“ esu, tuo esu tvirtesnis, stabilesnis, storesnis, tačiau kartu – ribotesnis, rigidiškesnis, mažiau lankstus. Visuomenėje paplitęs diskursas šiais laikais yra apie neįgalųjų įgalinimą, aš norėčiau tarti keletą žodžių apie žmonių apskritai įgalinimą. Taigi, toliau šiame straipsnyje apie tai, kaip galėti daugiau ir tapti galingesniu žmogumi!

### Kam man visa tai?

Ir visai gerai šioje vietoje stabtelėti. Kodėl verta gyvenime galėti daugiau? Juk tai reikalauja visai rimtų investicijų: tiek laiko, tiek emocijų (ypač nerimo), tiek pastangų prasme. Verta tapti daugiau galinčiu nes:

1. *biologinis požiūris* – šio požiūrio esmė: neklausti, o tiesiog daryti. Liūtas neklausia ar jam reikia užsiauginti tvirtą kūną, kad pagautų gazelę. Jis tiesiog užauga ir gauda gazeles. Gėlė taip pat neklausia kokia spalva jai prasiskleisti, tiesiog ima ir prasiskleidžia. Žmogus taip pat gamtos dalis. Tačiau jis moka klausti. Ir neradęs atsakymo – sustoti. Nustoti augti, nustoti stengtis. Jei pritarti biologiniam požiūriui, tai augimas, plėtimasis yra užkoduotas mumyse ir mums tereikia... jam paklusti.
2. *finansinis požiūris* – galintis daugiau uždirba daugiau. Galintis daugiau nebūtinai dirba kiekybiškai daugiau, jo paslaugos yra vertingesnės, jis dirba našiau, kokybiškiau.
3. *gyvenimo patyrimo požiūris* – kai daug ko negaliu, labai apriboju savo gyvenimo patirtį. Patiriu jo mažiau. Mane varžo baimės, menka savivertė. Manau, kad *tai* (įrašykite savo) skirta ne man. Turėdamas daugiau galimybių, potencialiai turiu daugiau gyvenimo.
4. *pasitenkinimo savimi požiūris* – ypač jei žiūriu retrospektyviai. Atsekdamas koks buvau seniau, galiu džiaugtis nueitu keliu, džiaugtis savimi. Dar vienas aspektas – galėdamas gyvenime daugiau, galiu duoti daugiau. O davimas yra išties labai didelis džiaugsmo ir laimės šaltinis.

Dažniausiai, kai jau išdrįsti gyvenime klausti savęs apie tolimesnį kelią (nes nuo mažens esame mokomi ne klausti, o tiesiog paklusti: tėvams, mokytojai, darbdaviui) – atsakymą augti ar ne, plėsti galimybes ar ne, randi pats ir jis būna labai asmeniškąs.

### Karlsoniškas propeleris



Ne itin mėgstu praktinius patarimus, pasiūlymus, ką daryti, kaip gyventi. Visgi jei jau jie rašosi šioje vietoje, tai reikia paklusti... Esmė – burbulu pavaizduoto paveikslėlyje plėtimas. Juodas kryžiukas pataiko į mano galimybių ribas, raudonas jau išeina už tų ribų. Kaip man atvesti ribas iki raudono kryžiuko?

„**Negaliu pakeitimo į nenoriu**“ pratimas. Aptiktas autorių Adler ir Towne nuostabiam bendravimo psichologijos vadovėlyje „Looking Out, Looking In“. Pratimas stebėtinai paprastas. Tereikia surašyti kokių penkis sakinius, kuriuose išsakytumėte, ko šiuo metu gyvenime negalite, bet visai norėtumėte. Kai jau surašėte sakinius – pakeiskite žodį *negaliu* žodžiu *nenoriu*.

Aš negaliu turėti šuns.

Aš nenoriu turėti šuns.

Jei atliksite pratimą nuoširdžiai, šioks toks magiškas poslinkis turėtų įvykti. Prisimenant tą patį paveikslėlį, žodis *negaliu* kalba apie raudoną kryžiuką, o *nenoriu* – jau apie juodą... Kai kažko

negaliu, dažniausiai labai puikiai galiu nurodyti išorines aplinkybes, kurios man trukdo. Kai kažko nenoriu, jau visa atsakomybė krenta pačiam man, užtenka rimtai užsinorėti.

**„Savęs matymo po 5, 10, 20 m.“** pratimas. Aptiktas kažkuriam sėkmės vadovėlyje. Greičiausiai pas B.Tracy. Tereikia pasiimti popieriaus lapą ir surašyti kaip įsivaizduojate save ir savo gyvenimą po 5, 10, 20 metų. Atrodo paprasta, bet iš tikro priverčia labai rimtai pamąstyti. Būtent apie ėjimo per gyvenimą procesą. Dažniausiai eiti mokame, daug sunkiau atsakyti į klausimą – kur einu.

**„Būtiniausių reikalų“** pratimas. Pats sugalvojau ruošdamasis straipsniui. Užduoti sau vieną vienintelį klausimą ir surašyti gimusius atsakymus. Klausimas: ką būtinai noriu nuveikti savo gyvenime? Kai jau surašėte visus atsakymus – verta savęs paklausti, kodėl iki šiol dar nenuveikiau? Ko delsiu?

Galimybių plėtime pradžių pradžia būna idėjoje. Ir kuo geresnė idėja, tuo labiau ji turi mane šokiruoti. T.y. jei idėja nešokiruoja, greičiausiai ją man bus lengva įgyvendinti ir ne tiek jau tos mano galimybės prasplės. Tik iš esmės sukrečianti mano dabartinį burbulą idėja gali pretenduoti į raudono kryžiuo vietą paveikslėlyje. Idėjos nebūtinai turi gimti tik iš manęs (pvz. atlikus aukščiau paminėtus pratimus). Kartais visai gerų idėjų augimui duoda ir pats pasaulis – sulaukiame naujo darbo pasiūlymo, netikėtai pastoja mylimoji, draugai pasiūlo leisti į beprotišką nuotykią. Kitas etapas po pradinio šoko yra idėjos jaukinimosi etapas. Ypač jei man pakeliui. Kaip man nueiti iki to raudono kryžiuo? Ką turiu atlikti? Kokius išorinius bei vidinius barjerus turėsiu peržengti? Tinkamai prisijaukinus idėją, belieka imtis veiklos ir ją įgyvendinti.

Pabaigai apie svajones. Čia į pagalbą telkios V.Frankl, kuris nepasidavė net nepalankiausiomis gyvenimo sąlygomis – išdrįso svajoti net būdamas koncentracijos stovykloje. Knygoje „Sielogyda: gydytojo rūpestis – siela“ jis rašo: „Vertingiausia įtampa, kylanti iš nesutapimo, koks žmogus yra ir koks jis galėtų tapti“. Būtent tokia įtampa priverčia mane keltis, praustis, eiti, daryti, augti, tobulėti. Sąžinės balsas, sakantis, kad dar nesu toks, koks galiu būti. Vėliau Frankl prabyla dar stipriau: „Niekas taip nepadės žmogui įveikti objektyvius sunkumus, iškęsti subjektyvius nemalonumus, kaip suvokimas, kad jis turi gyvenime svarbų uždavinį“. Čia jau labai artėjame prie esminio šio autoriaus sakinio: „Kas turi KAM gyventi, išters bet kokį KAIP“.

Jei reiktų sudaryti svarbiausių gyvenimo klausimų sąrašą, pirmoje vietoje būtinai įrašyčiau gyvenimo prasmės klausimą. Ir būtent *mano gyvenimo* prasmės. Atsakymo į šį klausimą ieškojimas nėra vienas maloniausių užsiėmimų gyvenime, tačiau jo radimas atsilygina karlsoniškojo propelerio įtaisymu mano nugaroje. Radęs atsakymą, užsivedu, paspaudžiu savo motoro „Start“ mygtuką, jaučiu didėjančias apsukas, įšylantį variklį. Gyvenime laikykis, aš atvarau!!!