

ATJAUTA ŽMOGIŠKAM NETOBULUMUI

Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė-psichoterapeutė Lina Noreikienė

Besitęsiantis karantinas sustiprino ir atvėrė mūsų skaudulius, padidino nuovargį, pažadino paslėptus nusivylimus. Sulėtintas gyvenimo tempas, nuolatinis noras suderinti darbą, tėvystę, partnerystę ir kitus įsipareigojimus mums tapo ne itin maloniu iššūkiu. Šiuo laikotarpiu ir apskritai gyvenime kiekvienam iš mūsų tenka priiimti daug atsakomybių: atlikti savo darbą, pasirūpinti buitimi, namuose esančiais vaikais, padėti artimiesiems. Kiek minčių, įsitikinimų, mąstymo klaidų, nuolatinių vertinimų tuo metu sukasi kiekvieno iš mūsų galvose: „Privalau padaryti viską“, „Kaip aš taip galėjau?“, „Aš niekam tikęs“, „Man vėl nepavyks“, „Manęs niekas nesupranta“, „Jaučiuosi beviltiškai“, „Mane atstums, jei pasirodysiu silpnas“, „Aš negaliu suklysti, kai mane matys kiti“. Norą būti tobulu, neįveikiamu keičia savęs nuvertinimas, nusivylimas.

Bandome paslėpti savo pažeidžiamumą ir sunkumams sakome NE: „Ne, aš jų nenoriu“, „Ne, aš nenoriu jausti šių nemalonių jausmų“. Tada, tikėtina, tarsi užšaldome savo vidų ir gyvename toliau, nors protu suvokiame, jog iš tikrųjų sunku. Jausmų ir emocijų įkalinimas sukelia dar didesnę kančią.

Bet jei pažvelgsite į savo vidinį kritiką šiek tiek kitaip, gal pamatysite jo vertingąją dalį. Galbūt vidinis kritikas renkasi netinkamus būdus, kad perteiktų svarbias žinutes? Vidinis balsas gali būti labai vertingas. Jis gali įspėti ir parodyti, kur verta labiau pasistengti, geriau atlikti savo pareigas. Nereikia jo atsikratyti, nors kartais taip norisi išmesti jį iš galvos. Saugesnis kelias - išmokyti kurti išmintingesnę ir atjaučiantį santykį su savo vidiniu kritiku ir pradėti puoselėti atjautą sau.

Laimei, galime save nuraminti ir pripažinti, jog esame žmonės ir mums būdingas žmogiškumas. Visi norime būti tobulai laimingais, nors turime netobulus smegenis, netobulus kūnus, emocijų reguliavimo ir motyvacijos sistemas. Esame sąlygoti skirtingų kultūrų, socialinių ir šeimos modelių. Visi neišvengiamai susiduriame su sunkumais, ligomis, netektimis, senėjimu ir mirtimi. Evoliucija atnešė naujų išbandymų ir, nors turime daug daugiau gebėjimų nei pirmykštis žmogus, mums sudėtinga susitvarkyti su tokiu iššūkiu kaip perdegimas. Kad ir kiek būtume pažengę, vis tiek esame pažeidžiami ir yra dalykų, kurių negalime kontroliuoti. Gali padėti žinojimas, jog visos žmogiškosios būtybės turi polinkį kritikuoti ir vertinti.

Kiekvieno iš mūsų vidinis kritikas yra skirtingas - vieni švelnesni, kiti aršesni. Pastarieji nuolat bamba: „Ei, kaip pasirodei ten? Ir vėl susimovei“. Patys pikčiausi negailėdami pridės savigraužos: „Per mažai dėmesio skyrei savo vaikams, vyrui, liko neatliktų darbų.“, „Koks tu darbuotojas, kas tu per mama, tėtis, partneris?“

Santykio kūrimas su vidiniu kritiku gali palengvinti išgyvenamas kančias, skausmą ir beviltiškumą. Netgi galime ugdytis kitokį įkyrių minčių („koks aš nevykėlis“, „man nepasisėks“) supratimą ir priėmimą. Vienu atveju su jomis kariauti ir norėti nugalėti, kitu atveju įsisąmoninti ir keisti į labiau padedančias mintis: „Ką galėčiau padaryti geriausio, kad kitą kartą pavyktų?“, „Kaip dabar galiu pasirūpinti savimi, nes jaučiuosi prastai?“. Net problemiško vidinio kritiko mintys vertos atjautos ir supratimo, juk jis tik bando mums savaip padėti. Praktikuodami įsisąmoninimą, galime pabandyti savo kritiką transformuoti į vidinį pagalbininką - nepriimti kritiko žinučių, bet rūpintis savo santykiu su juo ir kylančiais sunkumais. Dėmesingu įsisąmoninimu ir atjauta grįsto gyvenimo mokytojas Frits Koster, dalindamasis savo patirtimi išsako, jog kartais gali būti, jog nepriimsime savo sunkumų, bet galime išmokyti kuo geriau gyventi su jais. Galbūt tėvui akivaizdu, jog jis niekada

nepriims savo vaiko sunkumų, bet pajėgs sutelkti drąsą ir mokytis būti su jo sunkumais išmintingai ir atjaučiančiai.

Būti atjaučiančiu tai ieškoti santykio su savimi, savo vidiniu kritiku, pabandyti užduoti klausimus sau, kai sunku, kai skauda, kai nepakeliama, pikta ir nemalonu. Bandyti būti su tais jausmais, stiprinti save, lyg palaikytumėte geriausią draugą: stebėti save, įsivaizduoti vidinį kritiką, leisti jam pasakyti, ką jis galvoja apie jus, ką jaučia ir, ką nori su jumis daryti.

Pagal garsų psichologą ir atjautos psichoterapijoje pradininką Paul Raymond Gilbert (2014), atjauta yra gebėjimas būti jautriu kitų ir savo kančiai, ir įsipareigojimas sumažinti bei užkirsti kelią kentėjimui. Tai natūralus gebėjimas, su kuriuo gimstame ir per praktikas galime jį lavinti. Būtent šis patyrimas stiprina vidinį gebėjimą išbūti su sunkumais, o jų pripažinimas padeda palengvinti santykį su psichologinėmis problemomis. Supratimas, jog mūsų smegenys nėra tobulos, padeda priimti žmogišką netobulumą.

Pabandykite įsivaizduoti save ir savo artimąjį ar geriausią draugą, kurį staiga ištiko bėda – jis turi pasiryžti operacijai. Jūsų draugas jums paskambina ir prisipažįsta, jog nenori to daryti, jog šiuo metu negali to padaryti, o operacija neišvengiama. Ką darysite jūs? Turbūt nuoširdžiai kalbėsitės su juo, pasakysite, kad būsite su juo, eisite kartu į ligoninę, palydėsite, padėsite išbūti su tuo skausmu prieš operaciją ir po jos. Kodėl ir kam tai darytumėte? Tikriausiai atsakysite, jog taip paremtumėte draugą ir padėtumėte jam. Paul Raymond Gilbert atsakytų, jog *tai ir yra atjauta, kai jauti kito kančią, skausmą ir bandai padėti, pasikliaudamas savo drąsa ir išmintimi.*

Svarbus momentas - *leisti sau būti jautriu savo skausmui ir vadovautis išmintimi, kad galėtume padėti.* Prisimindami pavyzdį apie draugo operaciją suprantame, kad nebėgsime iš ligoninės, jei operacija būtina. Taip pat ir rinkdamiesi atjautą sau nebėgsime ir nesislėpsime nuo išskylančio skausmo, liūdesio, pykčio.

Pasak Paul Raymond Gilbert, negalime pasirinkti savo patirties, bet galime rinktis, kuo būti. O būdami sąmoningi turime galimybę rinktis. Įsisąmoninę ir supratę, jog situacijos negalime pakeisti, pradėkime rinktis, ką darysime, kaip elgsimės, kokius sprendimus priimsime.

Šiuo metu yra daug informacijos ir galimybių padėti sau bei savo artimiesiems. Vertingiausias dalykus rasite savo patirtyje, kuri gali išmokyti to, ko nerasite knygoje ir internete. Savęs tyrinėjimas ir bandymas pažinti skaudžias patirtis, išbuvimas tame, gali atverti vertingas įžvalgas. Nei vienas nepasirinkome šito „covidinio“ chaoso, bet galime rinktis įsisąmonintus būdus, padėsiančius gyventi jame.

Kasdienis pavyzdys: netikėtai kelyje užklumpa pūga, tačiau didelės grėsmės nėra, kelias pabarstytas, mašinų nedaug. Ką darome ir kaip elgiamės? Šios stichijos nepasirinkome, nesitikėjome, nebuvome jai pasirengę, bet ji yra ir bus kurį laiką. Ką galime daryti? Galime rinktis pasiduoti kylančiai panikai, skubėti, didinti greitį, važiuoti nesaugiai, bandydami greičiau ištrūkti. Tačiau tai labiau pakenks nei padės. Galime rinktis susitelkti į situaciją, pasirinkti saugų greitį ir važiuoti lėtai, po truputį, kuo saugiau, kad apsaugotume save. Sutelkiame dėmesį, kartodami sau: darau, ką galiu, ieškau geriausios išeities. Tai gali labiau padėti, nei vidinio kritiko vertinimai: seniai reikėjo sustoti ir išlipti, ko ten išvis važiavai, kaip čia pasukai ir pan.

Tad sudėtingų situacijų metu, kai realios grėsmės nėra, pasikliaukite savo išmintingąja dalimi, kuri ramiai išklausys vidinį kritiką, ir tvirtai atsakys: „Ačiū už norą apsaugoti mane, aš tikrai žinau, ką darau“. Jūsų išmintingoji dalis jus padrąsins, sustiprins ir leis priimti adekvačius sprendimus.

Esant sudėtingai situacijai, kai išgyvenate sunkias emocijas, tiesiog užsimerkite, sustokite akimirką, susitelkite į savo kvėpavimą, pastebėkite įkvėpimą ir iškvėpimą, kūno pojūčius, priglauskite ranką prie širdies ir sau pasakykite: „esu su tavimi, girdžiu tave, rūpinuosi tavimi“. Tai bus mažas žingsnelis link atjautos sau. Padėdami sau, galėsime padėti ir kitiems. Būdami geranoriški, atlaidūs, jautrūs ir supratingi, pripažindami savo galvose esančius vidinius kritikus, galėsime pirmiausia pasirūpinti savimi, o po to ir savo artimaisiais.

Kai savo dėmesį sutelkiame į save, į savo mintis, išgyvenimus, jausmus, ar tai, kas vyksta mūsų pačių viduje, galime po truputį suprasti minčių įtaką mūsų veiksams. Žvelgdami į savo vidų, pradėdami nuo kvėpavimo, galime įsižeminti ir pastebėti, ką jaučiame kūne mums sunkią akimirką. Galime pradėti suprasti, jog gali būti sunku įkvėpti, gal skauda krūtinėje, pečiai sunkūs ir įsitempę, gal skauda skrandį ar svaigsta galva. Kūnas nuolat siunčia signalus ir informuoja mus, tik kartais tai ignoruojame ir to nepastebime. Sutelkę dėmesį į savo pojūčius suteikiame sau galimybę suprasti, jog patiriame įtampą, galbūt pykstame ant savęs, ant kolegų, ant vaiko. Kai įvardinsime jausmą, kuris mus aplankė sunkią akimirką, galbūt galėsime atrasti, kurioje kūno vietoje yra šis jausmas. Ir tada ryšimės save patyrinėti: „Pykstu, jaučiu skausmą, sunku nuryti, skauda ties krūtine“, „Kas vyksta, ko noriu šiuo metu?“, „Koks mano poreikis?“. Galbūt vienam iš mūsų ateis mintis, jog esu pavargęs, kitam, jog norisi miego, esu nevalgęs, man trūksta pertraukėlės, galbūt kūnas sustingęs ir prašosi mankštos, galbūt noriu paskambinti ir pasikalbėti su sau artimu žmogumi. Tada galima rinktis, kaip pasirūpinti iškilusiu poreikiu. Pasirinkti ir duoti sau galimybę pailsėti vakare ir nueiti miegoti anksčiau, pasidalinti darbais su kolegomis, buities darbais su artimaisiais, suplanuoti savo dieną ir daryti pertraukas, pajudėti ir skirti laiko pomėgiams, pasikalbėti su artimu žmogumi. Tai maži etapai, kurie padeda pasirūpinti savo poreikiais ir praktinė atjautos sau dalis. Taip pradedame kurti pusiausvyrą savyje.

Pasak Frits Koster, kai rūpinamės savimi, iš dalies pasirūpiname kitais. O pasirūpinimas kitais atneša mums džiugesį, kuris duoda galimybę pasirūpinti savimi.

Atjautoje taip pat svarbūs tampa dalykai, kurie mums kelia džiaugsmą. Svarbu įsisąmoninti ir priimti tuos dalykus, kuriuos branginame savo gyvenime: santykiai, aplinka, žmonės, pasiekimai, net ir sunkios patirtys, kurioms esame dėkingi.

Pabaigai nuostabūs Frits Koster žodžiai: „Mylintis gerumas – tai saulė. Atjauta – tai, kai saulė nusileidžia ir kai susiduriame su tamsa. Džiaugsmas – tai, kai saulė pakyla. O pusiausvyra, kuriai sunku rasti palyginimą, – tai lyg mėnulio pilnaties šviesa. Ta šviesa ne tokia šilta kaip saulės, bet ji ramesnė ir vėsinanti. Ir ši pilnaties šviesa pakankama, kad jos padėdami, surastume kelią tamsioje naktįje.“