

# Kaip atrasti savo tikrąją savastį



„Būna taip, kad žmogus, dažnai dar būdamas vaikas, pasijunta turintis kokią nors ydą ar trūkumą, nes nėra visų mylimas ir visiems priimtinas. Jis priverčiamas nuslėpti tai, kas kitiems gali atrodyti nepriimtina. Dėl to jis gali būti sugėdytas ar atstumtas. Tuomet žmogus pradeda kurti pats save tokį, kuris įtikytų kitiems ir pelnytų jų meilę bei pritarimą. Tačiau šitaip jis dar labiau tolsta nuo savęs paties“, – teigia psichologė, Mykolo Romerio universiteto doktorantė Eglė SABAITYTĖ.



Kiekvienas žmogus turi tikrąją savastį, tačiau dažnas ją yra užgožęs tam tikra kauke – netikrąją vadinama savastimi. Kaip suprasti, ar esu tai, kas įsivaizduoju esąs? Kaip atrasti tai, kas iš tikrųjų esu? Kaip labiau save pažinti ir kodėl verta tai daryti?

– Egle, ar kiekvienam žmogui aktualūs savęs pažinimo / atradimo klausimai? Ar tai reikalinga? Kodėl?

– Mano nuomone, kiekvienas žmogus anksčiau ar vėliau susimąsto, kas jis yra ir kokia jo buvimo šiame gyvenime prasmė. Šie klausimai visada yra mūsų viduje, tačiau dažnai jų negirdime, nes esame tarsi apkurte nuo aplinkoje esančio triukšmo – kitų žmonių ir apskritai kultūros, visuomenės keliamų reikalavimų ir lūkesčių, pavyzdžiui, kaip turėtume atrodyti, kaip elgtis, ką sakyti. Mes sutrinkame ir pradedame jausti vidinę tuštumą, nusivylimą, nuovargį, nes turime būti kitokie, geresni, gražesni, protingesni, reikalingesni, patrauklesni... bet ne savimi. O iš tikrųjų kiekvienas širdies gilumoje tiesiog norime būti savimi,

t. y. paprastais, pažeidžiamais, netobulais žmonėmis.

Ar reikia žmogui pažinti save? Man atrodo, kad tai svarbu. Tik štai savęs pažinimo būdų yra daug ir labai skirtingų, o ir gyvenimo guru, siūlančių savęs pažinimo būdų, yra ne ką mažiau. Ir vėlgi žmonės pasimeta pasiūloje, jiems sunku pasirinkti. Kartais, nors ir žinome daug būdų, nė vienu nesinaudojame, tik, pavyzdžiui, kolekcionuojame sparnuotąsias frazes apie gyvenimo prasmę. Be to, mes visi esame labai skirtingi. Vieniems žmonėms norisi labiau save pažinti ir suprasti, tad jie eina į psichoterapiją ir gilina jį save. Kitiems užtenka paprastesnio savęs pažinimo, tad jiems pavyksta patiems atrasti atsakymus į kylančius klausimus.

– Kodėl, kalbant iš esmės, pažinti save žmogui svarbu? Kaip klostosi žmogaus, per daug nesigilinančio į save, gyvenimas? Ar galima sakyti, kad toks žmogus tiesiog plaukia pasroviui, pvz., galvodamas, kad dėl jo negandų kalti kiti arba kad viskas priklauso nuo likimo, jis nežino, ko siekia, ko nori gyvenime apskritai?

– Man atrodo, kad kiekvienas mūsų gyvenime stengiamės kuo daugiau sužinoti, suprasti, pažinti. Žmogus yra mąstanti, jaučianti būtybė, kuri stengiasi tobulėti, ką nors sukurti, atskleisti, save realizuoti. Tuomet gyvenimas įgyja prasmę. Lygiai taip pat mes stengiamės pažinti ir suprasti save. Pažinę save mes galime turėti aiškią kryptį, kuria judame pirmyn, ir gyvenime nesiblaškyti. Tuomet vadovaujamės tuo, kas mums svarbu, kuo tikime ir nepametame kelio dėl takelio. Tiesa, kartais pasirinktas kelias yra sunkus, reikalaujantis daug laiko, energijos ir pastangų, bet teikiantis džiaugsmo.

Yra žmonių, kurie nežino, ko nori šiame gyvenime, nežino, kas jiems patinka, dėl to gali jaustis mažiau laimingi ar nusiminę. Ir tas nusiminimas ar liūdesys šia prasme yra „teigiamas“ jausmas, jei jis skatina gilintis, ieškoti ir atrasti save. Jei tokie žmonės

geriau save pažintų, žinotų savo stipriąsias ir silpnąsias savybes, savo talentus, suprastų, kur linksta jų širdis, tuomet galėtų suprasti, ką nori daryti gyvenime.

Noriu atkreipti dėmesį į tai, kad kiekvienas iš mūsų turime tam tikrų galių ir tam tikrų ribotumų. Vieni iš mūsų gali susitelkti į savo stiprybes ir siekti savo gyvenimo tikslų, kiti susitelkia į savo trūkumus, nuleidžia rankas ir mano esantys bejėgiai ką nors pakeisti savo gyvenime. Tokie žmonės dėl savo nesėkmių ar prastai besiklostančio gyvenimo kaltina savo tėvus ar globėjus, draugus, bendradarbius ar net kaimynus, kiti mano, kad juos apleido Dievas, dar kiti – kad toks jau jų likimas, karma. Tokie žmonės gali nuleisti rankas ir plaukti pasroviui. Aišku viena: kol dėl savo nesėkmių kaltinsime kitus, tol neprisiimsime atsakomybės už savo gyvenimą ir nesiimsime iniciatyvos ką nors jame keisti. Brandus žmogus suvokia, kad daug kas gyvenime priklauso nuo jo paties, tik kartais pritrūksta drąsos pradėti ką nors daryti. O kartais aplink nėra ir žmonių, kurie padrasintų, palaikytų, nesmerktų už nesėkmes. Ir tuomet drąsos turime atrasti savyje. O tos drąsos tikrai turime, tik galbūt kelios nesėkmės iš eilės išmokė savimi abejoti. Aleksandras Diuma yra pasakęs: „Žmogus, kuris abejoja savimi, prilygsta žmogui, įstojusiam į savo priešų gretas ir pakėlusiam prieš save savo paties ginklą. Jis lemia savo pralaimėjimą, nes pirmasis patiki juo.“ Taigi tiems, kurie savo gyvenime nori permąstyti, tačiau suabejoja savimi, noriu patarti: nuleiskite ginklą nuo savęs. Vietoje to smalsiai bei geranoriškai tyrinėkite, eksperimentuokite ir stebėkite, kas vyksta.

– Ką, Jūsų nuomone, reikia daryti, kad pažintume save?

– Kiekvienas žmogus gali pasirinkti tą kelią, kuris jam tinkamas ir priimtinas. Kaip jau minėjau, galima eiti pas psichologą ir psichoterapeutą, galima eiti į mokymus, seminarus, galima skaityti knygas ar medituoti. Tik labai svarbu mokėti pasirinkti, nes pasiūla didelė, pažadai, ką tai duos, dar didesni, o mūsų lūkesčiai, ką tikėjomės gauti, dažnai prasilenkia su tuo, ką gavome.

Aš vis dėlto galvočiau, kad reikšmingiausia yra tai, ką mes patys apie save atskleidžiame. Turiu omenyje, kai patys randame atsakymus į savo klausimus (tada jie yra kilę iš mūsų vidaus ir išlieka atmintyje), o ne tikimės atsakymų iš kitų. Pirmiausia turėtume suvokti, kaip stipriai įsikabinę laikomės netikrų dalykų, kurie dažnai tik palaiko mūsų savigarbą, savivertę. Atsikračius tų netikrų dalykų, autentiška mūsų savastis pasirodys pati. Tik atsiskakę netikro „aš“, galime gyventi darniai patys su savimi. Tai yra išgijimas, kurio kiekvienas norime ir kuris suteikia dvasios ramybę. Pažinti save gali padėti šios gairės:

- akimirką pamąstykite, kokioje aplinkoje jaučiatės visiškai savas? Kada ir kur galite visiškai priimti kitus?
- galite sau užduoti tokius klausimus, kurie padės pamatyti tai, kas slepiasi po „netikruoju aš“, t. y. po kauke:
  - nuo ko ši kaukė mane saugo?
  - prie ko ši kaukė manęs neprileidžia? Galbūt noriu meilės ir kartu jos labai bijau?
  - noriu, kad kiti pamatytų mane kaip...

– Paminėjote žmogaus savastį – nedažnai girdime šią sąvoką. Nuo ko mūsų savastis priklauso, ką svarbu apie ją žinoti kiekvienam?

– Mes gimstame kupini džiaugsmo, smalsumo ir noro augti, atskleisti savo unikalumą. Jei tuo netikite, pažvelkite į mažus vaikus. Kūdikis, vaikas gali gyventi čia ir dabar: kai jis išalksta – prašo valgyti; kai pasijunta vienišas – ieško mamos artumo ir meilės. Jis vadovaujasi savo poreikiais ir vidiniu

**Kartais žmonės nenori girdėti savo vidinio balso, kuris juos kreipia į savęs atradimą, tuomet daug laiko leidžia su draugais, pramogauja, eina į vakarėlius. Kitaip tariant, sukurdami ar pasinerdami į aplinkinį triukšmą, bėga nuo paties savęs.**

balsu, savitai bendrauja su pasauliu. Vaikui būdingas priklausymo, saugumo jausmas ir tikėjimas, kad jis gaus viską, kas būtina. Jis turi savitą supratimą apie tai, kas jis yra, ką turi gauti ir ką gali duoti kitiems. Vaikui augant ir bendraujant su kitais, pasaulis vis dažniau neatitinka jo norų, atsiranda pavojų, pamažu jo saugumo jausmas blėsta. ➤

< Gali būti taip, kad vaikas pasijunta turintis kokią nors ydą ar trūkumą, nes nėra visų mylimas ir visiems priimtinas kaip anksčiau. Vaikas turi kovoti. Kovodamas dėl to, kas jam priklauso, jis priiverčiamas nuslėpti tai, kas kitiems gali atrodyti nepriimtina. Dėl to jis gali būti kitų sugėdytas, nubaustas ar atstumtas. Netekęs natūraliojo „vaikystės aš“, žmogus pradeda kurti pats save tokį, kuris įtikėtų kitiems ir pelnytų meilę bei priitarimą, tačiau šitaip jis dar labiau tolsta nuo savęs.

Pats žodis „savastis“ nusako tai, kas aš esu, kaip save suvokiu. Tikra savastis yra tai, kas man yra tikra, brangu ir artima; kai jaučiuosi ramiai būdamas (-a) savimi. O netikra savastis, priešingai – tai, kas man nėra tikra, artima ir sava, bet aš tai priimu, taip elgiuosi, kad įtikčiau kitiems ir sulaukčiau kitų priitarimo, palaikymo ar susižavėjimo.

Netikra savastis atsiranda, nes mes esame mokomi *susikurti asmenybę*, kad įtiktume kitiems, prisitaikytume prie kitų žmonių ir nuslėptume tai, kokie iš tiesų esame. Mes galime atsakyti to, kas mums svarbu, tam, kad rastume vietą šiame pasaulyje. Laikui bėgant ši *netikra asmenybė* mus užvaldo, tad gyvename nuolat bijodami, kad niekas mūsų neišvystytų kitokių nei norime

atrodyti (su visomis savo emocijomis, poreikiais, savybėmis), tačiau nuolat būdami kažkuo kitu, bet ne savimi, mes nutolstame nuo autentiškos – tikrosios savasties.

Tikroji žmogaus savastis atsiskleidžia per tai, ar jis turi drąsos būti savimi ir remtis savimi, nes bet kurios kitos atramos (kiti žmonės) yra nepastovios ir trumpalaikės. Tik atsiremami į savo šaknis ir patirtį, mes galime būti ir išlikti stiprūs, sąžiningi ir svarbiausia, tikri sau patiems.

**– Kaip turėčiau atpažinti, ar mano savastis tikra, ar ne?**

– Kalbant paprastai, jei tarp kitų žmonių lengvai galite būti savimi, jūsų savastis yra tikra, jei norisi apsimetinėti geresniu, gražesniu, protingesniu nei iš tikrųjų jaučiatės ir esate, jei norisi šiek tiek pagražinti savo gyvenimo istoriją, pasiekimus, kad atrodytumėte patrauklesnis kitiems, labai tikėtina, kad esate nutolęs nuo tikrojo savęs, kurio tiesiog nenorite parodyti kitiems. Galbūt viduje ir žinote, kas esate, bet baiminamės tai parodyti, jums norisi tai nuslėpti, nes nepasitikite kitais. Bet tada kyla klausimas, kodėl nepasitikite arba kodėl norite save nuslėpti nuo kitų? Gal dėl to, kad manote, jog jus atstums,

jūsų nepriims, nesupras? Bet iš kur gi jums tai žinoti? Paprastai, baiminasi netikroji žmogaus savastis. Tikroji jaučiasi saugiai, nes pasitiki kitais ir savimi, žino, kad ir kiti gali remtis savimi, taip pat yra verti pagarbos ir priėmimo, yra lygiaverčiai su visais kitais žmonėmis. O jei mes gerbiame ir priimame kitus, paprastai ir kiti mus gerbia ir priima. Ir šis jausmas labai geras: priimti ir būti priimtam, gerbti ir būti gerbiamam.

**– Ką daryti, jei man, pavyzdžiui, 50 metų ir aš suvokiu, kad pusę amžiaus buvau ne savimi? Ar įmanoma atkurti tikrąją savastį? Kaip?**

– Paprastai šiuo gyvenimo laikotarpiu žmogus išgyvena amžiaus vidurio krizę. Tai laikotarpis, kai žmogus jau yra padaręs didesnę ar mažesnę karjerą, yra sukūręs šeimą. Vaikai jau užauginti, lizdas ištuštėjęs ir apie pusę gyvenimo jau prabėgo. Tada kyla klausimų: ar teisingai gyvenau, ar dariau tai, ką norėjau, kas man svarbu? Kartais paaiškėja, kad dariau tai, kas tuo metu buvo svarbu, pavyzdžiui, kilau karjeros laiptais ir nekūriau šeimos ar išsiskyriau su sutuoktiniu, nes man svarbesnė buvo karjera, o atėjus gyvenimo viduriui pradėdu suprasti, kad kas man iš tos karjeros, jei savo pasiekimais neturiu su kuo dalytis, esu vienas? Gal ir turiu daug draugų, sekėjų ir pažįstamų, bet per didžiąsias šventes jaučiuosi vienišas su tais savo karjeros pasiekimais. Kitas žmogus, atvirkščiai – mąsto: *kas man iš tos šeimos, jei nesu savęs realizavęs gyvenime?* Kiekvienas susimąsto apie tai, kas buvo, ir kad gyventi liko ne tiek jau daug. Tai šiek tiek žmogui kelia nerimą.

Vis dėlto, aš galvočiau, kad žmogus buvo tuo, kuo tuo metu galėjo ir norėjo būti, ir tuo metu tai jam atrodė teisinga. Tas laikas jau praėjo ir nieko nebepadarysi. Jei gailėsime dėl to, kas buvo, negalėsime susitelkti ir daryti to, kas teiktų džiaugsmo ir prasmės pojūtį šiandien. Vidurio amžiaus žmogus paprastai yra stipresnis ir drąsesnis, gali labiau remtis savimi, tikėti savimi, vadovautis tuo, kas jam svarbu, ir daryti tai, kas teikia džiaugsmo, – tai gera žinia.

**– Kas užmaskuoja, paslepia, pradangina tikrąją mūsų savastį? Kiek tam įtakos turi mūsų vaikystės autoritetai – tėvai? Kaip tai vyksta?**

– Kiekvienas vaikas nori būti mylimas ir priimtas, nori, kad juo džiaugtųsi ir žavėtųsi kiti. Ir pirmieji žmonės, kurie vaiką myli ir juo žavisi, yra jo tėvai. Dėl

įvairių gyvenimo aplinkybių kartais tėvai neduoda tiek meilės ir dėmesio vaikui, kiek jam reikėtų, kiek jis norėtų, ir jis gali pasijusti atstumtas, nemylimas, nepriimtas. Tada jis kuria save tokį, kad įtikėtų kitiems (pirmiausia tėvams ar globėjams, paskui – kitiems gyvenimo žmonėms, kai jau suauga), kad kiti juo džiaugtųsi ir jį mylėtų. Kartais kiti tokį jį priima, kartais – ne. Tada vaikas dar labiau stengiasi ir persistengia, nes taip būna kažkuo kitu, bet ne savimi. Šia tema savitai rašė ir nagrinėjo Alisa Miller savo knygoje „Gabaus vaiko drama“ ir „Kūno maištas“. Tačiau tai yra tik šios terapeutės požiūris ir nebūtinai jis tinka visiems.

A. Miller, lygiai taip kaip ir dauguma psichoterapeutų, teigia, kad vienintelis būdas atgauti savo tikrąją savastį – sąmoningai išgyventi išstumtus jausmus. Tai – nelengvas kelias, nes tenka tartum vėl, iš naujo, atsidurti to apšviesto, išsigandusio, sutrikusio vaiko padėtyje. Tenka gedėti prarasto laiko, suvokti, ką tuo metu išgyvenai, kai dar to sąmoningai nesuvokei, gal nesugebėjai suvokti, niekas tavo jausmų nepaaiškino. Tačiau to psichoterapijos kelio rezultatas – išsilaisvinimas iš įvairių kompleksų ir gyvenimo iliuzijų.

A. Miller teigia, kad „kartą išgyvenus savąją tiesą išnyksta vidinė būtinybė kurti vis naujas iliuzijas ir išsisukinėti nuo tos tiesos. Tampa akivaizdu, kad visą gyvenimą bijojome ir gynėmės to, kas apskritai nebegalai įvykti, nes tai įvyko mūsų gyvenimo pradžioje, kai buvome visiškai beginkliai“. Save mylėti – tai ne tik džiaugtis ir žavėtis savimi, bet ir priimti, nesmerkti ir neteisti savęs.

Mes negalime pakeisti savo praeities, mes negalime panaikinti vaikystėje patirtų išgyvenimų ar traumų, tačiau galime keistis patys. Tam reikia drįsti atidžiau pažvelgti į save, priimti ir pamilti tai, ką ten matome. Kai pradėdame mylėti ir vertinti save, įskaitant visus savo trūkumus ir ydas, keičiasi mūsų santykis su savimi pačiais ir kitais žmonėmis, keičiasi ir visas gyvenimas...

**– Kokiū būdu save pažinti mums gali padėti Jūsų minėta psichoterapija? Kaip, kalbant iš esmės, vyksta tas procesas, kiek laiko, ar jis sudėtingas?**

– Psichoterapija yra savęs pažinimo kelias, kuriame psichoterapeutas lydi žmogų, norintį save pažinti, suvokti savo elgesio priežastis, suprasti, kodėl įsipainioja į pasikartojančias

Anot psichologės, mes negalime pakeisti savo praeities, negalime panaikinti vaikystėje patirtų išgyvenimų ar traumų, tačiau galime keistis patys: „Tam reikia drįsti atidžiau pažvelgti į save, priimti ir pamilti tai, ką ten matome. Kai pradėdame mylėti ir vertinti save, įskaitant visus savo trūkumus ir ydas, keičiasi mūsų santykis su savimi pačiais ir kitais žmonėmis, keičiasi ir visas gyvenimas...“ – tikina psichologė.



nemalonias situacijas, kodėl nuolat patiria santykių sunkumų, kodėl kartais jaučiasi taip, lyg gyventų ne savo gyvenimą arba lyg būtų ne savimi. Žmogui gali atrodyti, kad lyg ir esu savimi, bet ne savo istorijoje, arba tai lyg ir mano istorija, bet tai ne aš joje. Žmogui svarbu būti savimi ir savo paties istorijoje, o ne tęsti kitų kuriamą pasakojimą.

Psichoterapijos metu žmogus liečiasi prie savo išgyvenimų, kurie jį per gyvenimą formavo, ir tuomet atsiskleidžia, kas ir iš kur atsirado ir kaip tai daro įtaką dabartiniam jo gyvenimui. Didėja žmogaus sąmoningumas, keičiasi, labiau atsiskleidžia jo savastis – ji tampa tvirtesnė, stabilesnė arba, kitaip tariant, atsiskleidžia tikroji žmogaus savastis.

Savastis – asmenybę reguliuojantis centras, vientisumo ir harmonijos įsikūnijimas. K. G. Jungas teigia, kad žmogui yra įgimtas psichologinio augimo instinktas. Galutinis tobulėjimo tikslas yra savęs realizacija – harmoningas visų asmenybės aspektų derinys. Savastis bando suderinti ir palaikyti pusiausvyrą tarp visų asmenybės dalių.

Psichoterapeutas užduoda klausimų, atkreipia dėmesį į jo reakcijas kalbant apie svarbius dalykus, į tai, ko žmogus vengia, apie ką nedrįsta kalbėti, jis nepateikia jokių atsakymų, bet sudaro sąlygas atsakymus atrasti pačiam. Tik tai, ką pats žmogus atranda ir atskleidžia, yra tikra ir reikšminga.

Psichoterapijos trukmė labai priklauso nuo jos rūšies, pvz., psichoanalitinė terapija yra giluminė ir ilga. Ji gali trukti kelerius metus, nes gilinamasi į pasąmoninius procesus, vyksta asmenybės transformacija. Kitaip tai vadinama gelmių terapija. Pvz., kognityvinė terapija yra gerokai trumpesnė, gali trukti 10 ar 12 susitikimų: yra konkretus planas, kas vyksta kiekvieno susitikimo metu. Šioje terapijoje į pasąmoninius

procesus nesigilinama, o sprendžiama konkreti problema (pvz., nerimo sutrikimai) taikant įvairius pratimus, kurių veiksmingumas yra įrodytas mokslškai. Yra ir egzistencinė terapija, individualioji (Adlerio) terapija, geštalitinė terapija. Man asmeniškai artima atjauta grindžiama terapija (**angl. Compassion based therapy**). Tai yra gana nauja terapijos rūšis ir Lietuvoje mažai žinoma.

Kiekvienas žmogus gali pasirinkti tą terapijos kryptį, kuri jam labiausiai tinka. Labai svarbu pasirinkti ir tinkamą psichoterapeutą, nes terapija gali tikti, tačiau gali netikti psichoterapeuto asmenybės. Tuomet psichoterapija nebus efektyvi. Tad reikėtų atrasti ir sau priimtina kryptį, ir tinkamą sau specialistą.

Viktorija PETKEVIČIŪTĖ

**Tik tai, ką pats žmogus atranda ir atskleidžia savyje, yra tikra ir reikšminga.**

Pažinti ir suprasti save, atrasti tikrąją savastį žmogui gali padėti psichoterapija – visame pasaulyje naudojamas būdas, padedantis žmonėms suprasti savo emocijų problemų priežastis, jas įsąmoninti ir taip problemas įveikti. „Psichoterapijoje žmogus liečiasi prie savo išgyvenimų, kurie jį per gyvenimą formavo, ir tuomet atsiskleidžia, kas ir iš kur atsirado ir kaip tai daro įtaką dabartiniam jo gyvenimui“, – teigia Eglė.

