

Ilona Tamošiūnienė

# DRASA gyventi

Kaip mintis paversti sprendimais

Alma littera

## KOKS YRA TAS „GERAS ŽMOGUS“

„Koks aš esu? Kaip atrodau kitų akyse?“ Tai mums labai rūpi. Ar pakankamai geras? Ar pakankamai patrauklus? Ar pakankamai adekvatus? Ar aš gera mama? Ar rūpestingas vyras? Ar tikras vyras? Ar pakankamai turtingas? Ar aš moteriška? Oi, o gal vyriška? Stipri aš ar silpna? O Dieve, turbūt per stora! O gal per liekna?

Ir kankinamės kaip ta beždžionėlė iš anekdoto: „Noriu būti ir graži, ir protinga, nors persiplėšk!“

Užduodame sau milijoną klausimų, rūpinamės įvaizdžio „adekvatumu“, visiškai nesusimąstydami, dėl ko taip stengiamės. Užuot ką nors naudingo nuveikę dėl savęs, visą energiją skiriame mintims apie kitus, kad tik, neduok Dieve, neapsijuoktume.

Kiekviename iš mūsų gyvena geras žmogus, bet jį žlugdo nuolatinis nepasitenkinimas savimi ir tuo, kas mus supa.

O kas yra „geras žmogus“?

Šis klausimas visada iškyla per seminarus; kai bandome išvardyti gero žmogaus savybes, sąrašas išeina begalinis, nes kiek žmonių, tiek nuomonių.

Taikliausiai, manau, apibūdino vienas mano bičiulis:

„Geras žmogus – tai *joks*.“

Bičiulis teisus: kad ir ką darytume, visada atsiras įvairių žmonių – ir tokių, kurie mums pritaro, ir tokių, kurie kritikuos, ir tokių, kuriems į mus bus nusispjaut. Ir šito niekaip negalime pakeisti. Net pačios švenčiausios asmenybės sulaukia kritikos.

*Todėl siūlau: liaukitės dėjęsi gerais žmonėmis.*

Liaukitės reikalavę, kad jūsų nekritikuotų.

Kodėl nusprendėte, kad esate išskirtinis ir jūsų negalima kritikuoti? Kritika nemaloni, bet kaip dažnai ji paskatina imtis išmintingų veiksmų. Be to, net tada, kai nedarysite ničnieko, atsiras tokių, kurie jus smerks.

Klausdami savęs „Koks aš?“, lyginame save su kitais. Tačiau „koks?“ kriterijai migloti ir nuolat kinta. „Geras įprotis privalo pašalinti tai, ką įdiegė blogas“, – sakė romėnų filosofas Seneka, sykiu leisdamas suprasti, kad įpročiai permainingi kaip orai pavasarį. Kadaisė buvo madingi gilūs reveransai ir metaliniai karkasai po suknia; ar dabar jums tai patiktų? Ir žmonių nuomonės keičiasi kaip vėjo kryptys – vakar jiems patiko rėksniai ant statinės, šiandien rėksniai juos erzina, o rytoj apskritai bus pamiršti. Tad ar įmanoma visiems įtikti? Ne!

Liaukitės dėjęsi  
gerais žmonėmis,  
nes geras žmogus –  
tai joks.

## „Būk savimi“ iliuzija

Ši frazė gerų patarimų skyriuje užima, ko gero, lyderės pozicijas. „Nekreipk dėmesio, būk savimi“, – sakome bičiuliui, ką tik išklausiusiam laviną žmonos priekaištų dėl netinkamo elgesio. „Nebijok, būk savimi“, – patariame kolegai, lyg epušės lapas drebančiam prieš vizitą pas viršininką.

O kas gi slypi po šiais iš pirmo žvilgsnio paprastais žodžiais?

Aš daug kartų girdėjau šiuos žodžius ir pati kartočiau juos kitiems tūkstančius kartų, kol vieną dieną kilo klausimas: „O ką reiškia būti savimi?“ Ėmiau ieškoti atsakymų.

Viena iš pirmųjų aptiktų minčių nuteikė nelabai džiugiai:

*Dvasiškai sveikiems žmonėms visai nerūpi būti savimi. Tai rūpi tik tiems, kurie nepasitiki savimi, turi problemų su aplinkiniais, jaučia vidinę įtampą ir diskomfortą.*

„Na ir kvaila mintis“, – pagalvojau, bet atsakymų ieškojau toliau. Netrukus paaiškėjo, kad šie du paprasti žodžiai savyje vienu metu talpina džiungles, labirintą ir kosmosą.

Pirmiausia supratau, kad buvau supainiojusi klausimus „Kas aš esu?“ ir „Kokia aš esu?“ Į abu klausimus atsakydavau

vienodai: „Geras žmogus.“ Ačiū mokytojams, Dievui, visatai ir sau pačiai, kad šiek tiek vėliau atėjo suvokimas, jog „geras žmogus“ tėra mano vaidmenys šiame gyvenime: gera kolegė, gera mama, gera dukra, gera sesuo, gera draugė. Gera, protinga, teisinga, draugiška, nuoširdi – tai tik etiketės, kurias užsilipdžiau ant kaktos.

Liepdami sau „būti savimi“ mes paklausiamo savęs: „Koks aš esu?“ ir atsakome: „Oi, toli gražu ne idealas.“ Va čia ir prasižėdė bėdos, nes pasiekti idealą neįmanoma. Nuolatinės mūsų pastangos siekti tobulybės griauna visas mūsų svajones.

Pripažinkime: mums visada bus svarbu, ką kiti galvoja ar kalba apie mus. Čia svarbiausia paklausti savęs: *kada* (kokiais atvejais) man tai svarbu?

*Yra žmonių, kurie nusprendę „būti savimi“ nuspėja ir kitus. Pavargę nuo bandymų būti patogūs kitiems, įtikti kitiems, prisitaikyti, ieškoti kompromisų, jie puola į kitą kraštutinumą: „Nuo šiol būsiu savimi ir elgsiuosi taip, kaip nori mano didenybė!“ Neišsigalvoju, ir pati taip elgiausi. Gyvenę kaip vergai, staiga tampame karaliais.*

Todėl jei frazė „būti savimi“ jums reiškia „man nuspėjau, ką kitų žmonių nuomonė“, tai ne kas kita, o konfliktas su tikrove: jei anksčiau buvau „geras“, dabar būsiu „blogas“; jei išsiklausydavau į kitų žmonių nuomonę, dabar velniop, bus tik mano nuomonė; jei anksčiau ieškojau kompromisų, dabar tegu jų ieško kiti, bet ne aš.

Puldinėjimas iš vieno kraštutinumo į kitą („arba... arba“) – tai ne pasirinkimo laisvė, o, priešingai, savanoriška nelaisvė.

Kai susimąstome, ką reiškia „būti savimi“, paklauskime savęs:

- \* O ko aš noriu? Kaip aš noriu gyventi?
- \* Kaip man tai pasiekti? Ką turiu padaryti, kad gyvenčiau taip, kaip noriu?
- \* Koks turėčiau būti, kad pasiekčiau tai, ko trokštu?

Ir tik tada – pirmyn! Tobulinkite save, auginkite naujus įpročius, ieškokite, klyskite, mokykitės. Prisiminkite, kad gyvenate tarp žmonių ir kartais verta susilaikyti neužgavus kito, nepažeminus, neįskaudinus vien tam, kad įrodytum, jog jau „esi savi mi“. Verta ieškoti kompromisų ir išgirsti kito nuomonę.

Čia labai tiks linksmi ir taiklūs interneto vandenynė rasti žodžiai:

*Gražiu tavęs nepavadinsi, ir protingas būni ne visada, tačiau tu – ypatingas. Tu unikalus, nepakartojamas, vienintelis toks visame pasaulyje. Ir tokių kaip tu aš daugiau nepažįstu.*

Išvada: jei norite būti savimi, meskite iš galvos klausimą „Koks aš esu?“ Būti savimi – tai daug daugiau. Jei paklausite manęs, ką man reiškia būti savimi, gūžtelėsiu pečiais ir pasakysiu: „Aš tiesiog esu.“

## Kaip nugalėti skriaudiką

Kentėjote, kentėjote, bet vieną dieną į kantrybės taurę įkrito paskutinis lašas, ir sukėlėte audrą stiklinėje. Pažįstama situacija, ar ne?

Štai stengėtės dėl savo vyro, taikėtės prie jo norų, tupinėjot aplink, laukėte atlygio už savo pastangas, o nesulaukėte net menkučio ačiū. Galų gale sprogo kaip bomba ir pratrūkote kaltinimais: „Tu man gyvenimą suėdei, per tave aš jau į žmogų nebepanaši, tu manęs nevertini ir nemyli!“ Tuo momentu jūs šventai tikite, kad būtent taip buvo ir yra, kad pagaliau atėjo laikas nusimesti grandines. „Daugiau taip nebegaliu! Nuo šiol viskas bus kitaip!“ – šaukiate jūs. Kantrybė baigėsi, ir dabar skriaudikas bus pastatytas į vietą. Iš slapčiausių kampelių ištraukiate visus įmanomus ginklus – ir prasideda kova.

Štai čia noriu jūsų paklausti: o su koku priešu kovosite? O gal su vėjo malūnais? Norite išsilaisvinti iš narvo? O kas jus užrakino tame narve?

Pažvelkite tiesai į akis!

Ogi jūs pati ir įlindote į tą narvą, pati užsirakinote ir išmetėte raktą pro langą. Galite pateikti kad ir šimtą penkiolika argumentų, esą tai ne jūs kalta, o jis, tas niekadėjas, dėl kurio kentėjote visą gyvenimą, bet visi jūsų pasiteisinimai bus laužti iš piršto. (Beje, tie niekadėjai – tai patys artimiausi mums žmonės: vyras ar žmona, vaikai, tėvai arba visi vienu metu.)

Tiesa tokia: kiekvienas suaugęs žmogus pats kiekvieną mėlą dieną pasirenka, ką daryti ir ko nedaryti: gyventi su šiuo vyru (moterimi) ar su kitu (kita), o gal apskritai būti vienam. Jis pats savanoriškai sutinka su sąlygomis: aptarnauti, tupinėti, tenkinti įgeidžius.

Pamatyti, kad tokius įsipareigojimus prisiėmė *savanoriškai*, trokšta retas kuris, nes pamačius teks pripažinti: pats ir kaltas. Tiksliau, šioje istorijoje kaltų iš viso nėra. Tai tik mūsų sprendimai ir jų pasekmės.

Jei norite kitų pasekmių, teks priimti kitokius sprendimus: liautis tūpčiojus, atvirai pasikalbėti, nutraukti santykius.

Aš jokiū būdu nesiūlau spjauti į viską susidūrus su sunkumais. Kalbu apie tai, kad verta suvokti faktą: *tu gali nuspręsti ir kitaip*.

Kai gyvenimas „nesiseka“, mums būna gaila savęs. Mums vaidenasi, kad kiti mus žemina, o mes – vargšėlė auka. Mums nė minties nekyla, kad vienintelis žmogus, kuris mus žemina, tai mes patys.

Kodėl žeminamės? Ogi kad gautume tokį trokštamą, tokį dramatišką *aukos vaidmenį*. Tačiau jei yra auka, scenoje būtinai turi pasirodyti ir tironas. Apsidairome – ir nesunkiai tokį randame čia pat, savo namuose: savo vyrą (žmoną), vaikus, ką tik norite. Ir tada su kardu puolame į sceną.

Tačiau kova dar nereiškia, kad atsikratėme aukos vaidmens ir liovėmės save žeminti. Priešingai, sėkmingai žeminame ir toliau, nes dabar, kai vyksta didingas mūšis, aukos vaidmuo atrodo itin taurus. Skambūs žodžiai („Noriu gyventi kitaip!“) – tik dar labiau išryškina vaidmenį.

Būna žmonių, kurie taip įsitraukia į kovą, kad ji tampa gyvenimo tikslu. Jie kovoja ne tam, kad ko nors pasiektų, oi ne, tai kova dėl pačios kovos. Kaip sakoma, iš principo! Kai bus du variantai: ką nors pakeisti ar įsikibti kitam į atlapus, toks žmogus būtinai pasirinks antrąjį variantą. Jis ginčysis reikia nereikia, prieštaraus, kad tik paprieštarautų, įrodinės savo teisybę tada, kai ji niekam neįdomi, konkuruos su kiekvienu, kuris tik pasitaisyje jo akiratyje. Ir atkakliai nematys, kad daro žalą pirmiausiai sau – savo siekiams, savo tikslams.

*Po ilgų ginčų ir kivirčių moteris pagaliau išsiskyrė su nekenčiamu vyru. Vaikas liko su ja. „Taip teisingiausia!“ – tarė ji*



*ir uždraudė vaikui bendrauti su tėvu. Paskui pagalvojo, pagalvojo ir uždraudė bendrauti ir su buvusio vyro tėvais. („Tie niekadėjai išperėjo niekadėją.“) Paskui uždraudė bendrauti ir su vyro seserimis. („Jos tokios pat kaip ir tas niekadėjas.“)*

*Vieną dieną jai buvo pasiūlyta labai įdomi savaitės komandiruotė į užsienį. Nuostabi reta proga, tik va su kuo palikti vaiką, kai pačios tėvų jau nebėra? Su niekadėjais? Nė už ką! Taip ir liko moteris namie, ir toliau mintyse kovojo su niekadėjais, o į komandiruotę išvažiavo išsiskyrusi kolegė, kuri irgi turėjo vaiką, bet po skyrybų gražiai sutarė su buvusiu vyru ir jo giminėmis.*

Tokių herojų pasaulyje žmonės skirstomi į laimėtojus ir pralaimėtojus. Ji, mūsų herojė, žinoma, nori būti tarp laimėtojų, todėl kovoja net išsišiepusi. Jei pasiūlysite jai sprendimą be kovos, ji nė girdėti jūsų nenorės, nes jai atrodo, kad atsiskiusi kovos ji parodys savo silpnumą.

Kai tokių bendraminčių kovotojų susirenka visas būrys, gimsta įvairiausi keisti judėjimai – už lygias erelių teises, už nelygias bebrų teises, už saulės vietą virš žemės ar žemės vietą po saule. Jei tai padeda „nuleisti garą“ – gerai. Tačiau niekam nelinkiu kovos, kurios vienintelis tikslas – suniekinti kitą.

Niekam nelinkiu  
kovos, kurios  
vienintelis  
tikslas –  
suniekinti kitą.

*Vienas senas indėnas atskleidė savo anūkui svarbią tiesą:*

*– Kiekviename žmoguje vyksta kova, labai panaši į dviejų vilkų grumtynes. Vienas vilkas – tai blogio įsikūnijimas: pavadas, kerštingumas, melas, neapykanta. Kitas vilkas atstovauja gėrio pasauliui: tai meilė, viltis, ištikimybė, užuojauta, pagalba.*

*– O kuris vilkas galų gale nugalį? – paklausė vaikas.*

*Indėnas šyptelėjo ir tarė:*

*– Visada laimi tas, kurį tu maitini.<sup>5</sup>*

Kai tik galvoje šmėsteli: „Viskas! Visi užkniso! Neturiu jėgų kentėti“, kitaip tariant, kai atsiranda daug pretenzijų ir mažai konstruktyvių sprendimų, tai ženklas, kad pakliuvote į kovos spąstus ir visą dėmesį skirsite mūšiui, o ne geriems savo siekiams, tikslams įgyvendinti. Todėl pirmiausia verta pabusti iš sapno ir suvokti, kad nesate auka. O jei scenoje nebus aukos, nebus ir skriaudiko, to jūsų pačių sukurto vaiduoklio.