SĄMONINGAS KELIAS Į UŽUOJAUTĄ SAU

SĄMONINGAS KELIAS Į UŽUOJAUTĄ SAU

DR. CHRISTOPHER
K. GERMER

Kaip išsivaduoti nuo
žalingų minčių ir emocijų

Iš anglų kalbos vertė
Viktorija Uzėlaitė

Sofoklis
Vilnius, 2018

Skiriu mamai, atskleidusiai užuojautos sau reikšmę

Turinys

Pratarmė 9
Padėka 11
Įvadas 15

I dalis.
Atrasti užuojautą sau

1. Būti geram sau 23
2. Įsiklausyti į kūną 50
3. Sunkios emocijos 74
4. Kas yra saviužuojauta? 94
5. Keliai į užuojautą sau 114

II dalis.
Ugdyti meilę ir gerumą

6. Rūpintis savimi 143
7. Rūpintis kitais 175

III dalis.
Taikyti užuojautą sau

8. Atrasti pusiausvyrą 207
9. Pažanga 235

A priedas. Emocijas nusakantys žodžiai 259
B priedas. Papildomi saviužuojautos pratimai 268
C priedas. Literatūros sąrašas 283
Pastabos 289
Rodyklė 307
Apie autorių 319

4

Kas yra saviužuojauta?

Prieš pažindami giliausiai viduje slypintį dalyką – gerumą,
Turite pažinti kitą giliausią dalyką – širdgėlą.

– Naomi Shihab Nye, *poetė*

Jei jau kelias savaites formaliai ar neformaliai ugdote sąmoningumą, veikiausiai pastebėjote, kad gyvenime atsirado daugiau ramybės ir pasitenkinimo. Galbūt pajutote ir nusivylimą, pamanėte, kad pristigsite laiko ar savidrausmės ir nieko nepasieksite. Jei gyvenate įtemptą gyvenimą, turbūt abejojate, ar šis metodas jums bus naudingas. Nepasiduokite. Jei perspektyvos niūrios, jei likęs tik menkas vilties trupinėlis, jums tereikia į meditacijas įtraukti užuojautą sau. Kartais net geriau, jei žmogus *prarado* viltį ir tik smalsauja, kas bus toliau. Jei esate iš tokių, kitus skyrius skaitykite palengva.

Yra trys sąmoningumu grįsti gebėjimai, padedantys tvarkytis su sunkiomis emocijomis: 1) sutelktas suvokimas, 2) platus suvokimas, 3) meilė ir gerumas. Kol kas susipažinote su dviem pirmaisiais. Dėmesio sutelkimas į vieną objektą ramina ir stabilizuoja psichiką, o platus suvokimas padeda blaiviai įvertinti kasdienius iššūkius ir neprarasti pusiausvyros. Šie du gebėjimai leidžia suprasti, kas vyksta gyvenime; pasitelkus meilę ir gerumą galima šiltai ir meiliai priimti savo patirtį.

Meilė ir gerumas – tai *laimės* linkėjimas kitam žmogui. Atjauta – troškimas, kad tas žmogus būtų *laisvas nuo kančių.* Meilę ir gerumą galima jausti bet kur ir bet kada, o atjautai būtina sąlyga – kančia. Taigi atjauta yra meilės ir gerumo dalis.

Kai matant kito kančią „suvirpa širdis" ir kyla noras palengvinti kančią, vadinasi, atjaučiame. Kai kenčiame *patys* ir jaučiame poreikį padėti sau, užjaučiame save.

AR GEBU ATJAUSTI SAVE?

Mokslininkai psichologai vis labiau domisi sąmoningumo tema. Populiarumu jai nedaug nusileidžia ir užuojauta sau. Vienas iš saviužuojautos tyrimų tikslų yra nustatyti, kaip ji siejasi su kitomis asmens savybėmis, tokiomis kaip pasitenkinimas gyvenimu, gebėjimas tvarkytis su nesėkmėmis, savigarba ir išmintis. Teksaso universiteto Ostine psichologė Kristina Neff sukūrė saviužuojautos skalę, naudojamą daugumoje tyrimų. Skalę sudaro šešios poskalės, matuojančios pagrindines sudedamąsias saviužuojautos dalis: *gerumą sau, bendražmogiškumą, sąmoningumą* ir jų priešybes – *savikritiškumą, uždarumą* ir *subjektyvumą*. Saviužuojautos skalę ir kitus su tuo susijusius tyrimus galite rasti Neff tinklalapyje (www.self-compassion.org). Galbūt panorėsite dabar pat atlikti testą ir sužinoti, kiek gebate atjausti save. Po mėnesio jį pakartoję įvertinsite sąmoningumo ir saviužuojautos pratybų poveikį.

Gerumas sau

Gerumas sau yra savikritikos priešybė. Teiginys „esu pakantus savo ydoms ir silpnybėms" saviužuojautos skalėje yra priešingas teiginiui „matydamas savo bruožus, kurie man nepatinka, graužiuosi". Esame linkę smerkti save, kai reikalai klostosi ne pagal mus, taip dar labiau apkartindami sau gyvenimą. Save atjaučian-

tis žmogus, susidūręs su sunkumais ir nesėkmėmis, į save žvelgia šiltai ir supratingai, o ne griežtai ir kritiškai.

Bendražmogiškumas

Kai nutinka nelaimė, neretai pasijuntame taip, lyg būtume vieninteliai šitaip nukentėję. Be to, esame linkę gėdytis nesėkmių, tarsi vieninteliai dėl jų būtume kalti. Gėda verčia užsisklęsti. Kai stiprios emocijos atslūgsta ir į situaciją pažvelgiame plačiau, veikiausiai atrandame, kad visa, kas vyksta, yra *universalių priežasčių* rezultatas, o ne vien „mano klaida“ ar „aš pats“. Visi įvykiai tarp savęs susipynę ir susiję – bent truputėlį. Mūsų patirtis nesvetima ir kitiems. Toks bendražmogiškumo suvokimas malšina vienatvės ir vienišumo jausmą.

Jei atjaučiu save, veikiausiai pritarsiu saviužuojautos skalės teiginiui: „Kai jaučiuosi menkas, bandau sau priminti, kad menkumo jausmas būdingas daugumai žmonių.“ Jei jaučiamės vieni ir vieniši, mums turbūt tinka toks teiginys: „Kai jaučiuosi prislėgtas, paprastai pagalvoju, kad dauguma kitų žmonių yra laimingesni už mane.“

Sąmoningumas

Užuojauta sau yra sąmoningumo pratybų dalis, o sąmoningumą savo ruožtu galima atrasti saviužuojautoje. Sąmoningumas – tai nesusaistytas suvokimas, jis leidžia ramiai, neprarandant pusiausviros priimti skaudžius jausmus ir mintis. Sąmoningumo priešybė subjektyvumas atsiranda tada, kai nebesuvokdami savęs reaguojame tik į emocijas. Skausmas susiaurina suvokimą. Sąmoningas suvokimas padeda atpažinti, kada kenčiame, kada peikiame save, o kada užsisklendžiame, ir nurodo išeitį.

Saviužuojautos skalėje sąmoningumą apibūdina teiginys: „Kai jaučiuosi prislėgtas, stengiuosi į savo jausmus žvelgti smal-

siai ir atvirai.“ Sąmoningumo priešybę nusako teiginys: „Kai jaučiuosi prislėgtas, mintys sukasi tik apie blogus dalykus.“

AR UŽUOJAUTA SAU ĮGIMTA?

Galbūt asmeninė patirtis byloja kitaip, bet *užuojauta sau yra įprasčiausias dalykas pasaulyje*. Giliai širdyje visos gyvos būtybės trokšta būti laimingos ir nekentėti. Žįsdami mamos krūtį, verkdami iš vienatvės, taupydami pinigus rausvam kadilakui atsiliepiame į šį instinktą. Regis, visa, ką darome, kyla iš troškimo pasijusti geriau – juk ir kitiems padėdami patiriame džiaugsmą. Taigi saviužuojautos pratybos į mūsų elgesį neįneša nieko ypatinga – jos tik įžiebia įgimtą troškimą saugiai, laimingai, sveikai ir ramiai gyventi. Vis dėlto jos duoda daugiau naudos, nei mūsų polinkis vaikytis trumpalaikių malonumų ir bet kokia kaina vengti kančios.

Pirmiausia turime pripažinti: *nusipelnėme* jaustis geriau. Pasijutę *labai* blogai, dauguma baudžiame save, užuot atjautę. Griebiamės savikritikos („Jei nebūčiau toks kvailas, to nebūtų nutikę“). Elgiamės taip, tarsi kančia būtų nuoroda į kokią mūsų ydą, o ne neatskiriama žmogaus gyvenimo dalis. Jei sau priminsime, kad troškimas pasijusti geriau yra įgimtas ir instinktyvus, galbūt mažiau plieksime save, kai kas nors nepasiseks. Negi susižeidę nevalytumėte ir netvarstytumėte žaizdos? Kodėl taip pat nesielgiate kęsdami emocinį skausmą?

Iš tikrųjų, kai nutinka kas nors bloga, pasireiškia *trejopa* neigiama reakcija: savikritika, užsisklendimas ir pasinėrimas į save. Neff aprašyti trys saviužuojautos komponentai – gerumas sau, bendražmogiškos patirties atradimas ir pusiausviras požiūris į neigiamas emocijas – pastūmėja mus priešinga linkme.

Kodėl šitaip reaguojame? Susidūrus su pavojumi instinktas liepia kovoti, bėgti arba sustingti – tai atsakas į stresą. Šios trys

strategijos padeda apsaugoti fizinį kūną, bet kai jos pritaikomos psichologiniame ir emociniame gyvenime, kyla bėdų. Nesant priešo, nuo kurio reikia gintis, atsigręžiame į save. „Kova“ virsta savikritika, „bėgimas“ – užsisklendimu, o „sustingimas“ – pasinėrimu į save, į savo mintis.

Mokslininkai neseniai atrado dar vieną instinktyvų atliepą į stresą – „globoti ir susidraugauti“. Pavojingu laiku kai kurie žmonės ima ginti atžalas (globa) ir ieško ryšio su kitais (draugystė). Nors abiejų rūšių – kovos arba bėgimo ir globos bei susidraugavimo – reakcijos būdingos ir vyrams, ir moterims, moterys, regis, labiau linkusios globoti ir susidraugauti nei vyrai. Globa ir draugystė susijusios su hormonu oksitocinu, o pagrindinis moteriškas hormonas estrogenas stiprina oksitocino poveikį. Todėl tikėtina, kad moterys labiau linkusios į užuojautą sau (draugystę su savimi). Kadangi oksitocinas apsaugo nuo nevaldomo „kovok arba bėk“ atsako, kenčiantiems nuo streso verta ugdytis saviužuojautą.

Yra dar viena grupė žmonių, kuriems užuojauta sau gali atrodyti neįprasta ar sunkiai ugdoma – tie, kurie vaikystėje buvo apleisti ar skriaudžiami, taigi patyrė daug streso. Jų mokymosi procesas gali tęstis ilgėliau. Daugeliui traumuotų žmonių atrodo, kad jie nenusipelnė jaustis gerai arba neturi atitinkamos patirties. Be to, jiems gali būti sunku patirti emocinį skausmą saugiomis dozėmis. Skaudžios emocijos iškelia į paviršių ankstesnes kančias. Pavyzdžiui, išsiskyrimas gali sukelti iš vienatvės atplaukiančią vienišumo ir gėdos bangą, užgožiančią gebėjimą susikaupti ir dirbti.

Tačiau tie, kurie ankstyvoje vaikystėje patyrė traumą, dažnai neįtikėtinai nuoširdžiai atjaučia kitus ir geba parodyti gerumą, ypač naminiams gyvūnėliams ir vaikučiams. Beveik kiekvienas kam nors jaučia užuojautą. Kaip matysime kituose skyriuose, jei iš pradžių sunku atjausti save, galima pasinaudoti užuojauta kitiems, o paskui nukreipti ją į save.

Užuojauta sau kartais gali būti sunkiai apčiuopiama, o kai troškimas būti laimingam ir laisvam nuo kančių įaugs į kraują, jos nebegalėsite nepaisyti. Didesnės ar mažesnės sėkmės būtinai sulauksite. Mano mama, visą gyvenimą auginusi vaikus ir padėjusi bendruomenės žmonėms, pradėjo ugdytis saviužuojautą. Būdama 83 metų ji man pasakė: „Nežinojau, kad galiu mylėti *save*!“ Nors mano mama priklauso prie tų pagyvenusių žmonių, kurie sendami darosi vis švelnesni, o ne kategoriški ir įnoringi, ji pirma pasakė, kad užuojautos sau ugdymas padeda ramiai ištverti senatvės sunkumus.

AR ATJAUSTI SAVE SAVANAUDIŠKA?

Dauguma, atkreipę į save dėmesį, pasijunta mažumėlę kalti. „Yra tiek daug žmonių, kuriems kur kas blogiau! Mano bėdos palyginti su jųjų – vieni niekai. Turėčiau su viskuo susitaikyti ir nebesiskųsti.“

Be abejo, visada rasis žmonių, kuriems sekasi blogiau. Tiesa ir tai, kad turime stengtis padėti kitiems, kai tik galime. Tačiau tai nereiškia, kad negalime skirti laiko pasirūpinti savimi. Mums visiems reikia atgaivos; dovanoti sau truputį laiko nėra amoralu. Kai įgusime atjausti save, tam prireiks vos kelių sekundžių ar minutės. Savo ir kitų rūpesčių lyginimas gali būti subtilus būdas paneigti asmeninį skausmą ir jo išvengti. Jei mėginsime tai daryti, ilgiau nei būtina sugaišime prie to, kas mums neduoda ramybės.

Keliaudamas po pasaulį pastebėjau, kad Jungtinių Amerikos Valstijų gyventojams ypač gėda jaustis blogai. Tarsi jie kažką neteisingai darytų, būtų tam tikra prasme nevykėliai. Kai kurios religinės JAV grupės materialinę sėkmę tapatina su Dievo malone. Naujojo amžiaus teologija nesėkmę aiškina kaip blogą karmą, buvusių piktadarybių pasekmę. Šie kultūriniai veiksniai neska-

tina prielankiai žiūrėti į kenčiančiuosius ir veikiau prisideda prie jų atskirties ir kaltinimų.

Kai kurie baiminasi, kad atjausdami save užsisklęs savanaudiškumo ir egocentriškumo kokone, taigi liks atskirti nuo kitų. Tačiau iš tikro yra priešingai: juo atviresni ir nuoširdesni būsime su savimi, juo artimesni jausimės visoms kitoms gyvoms būtybėms. Priėmę savo keistybes, lengviau priimsime ir kitų. Pavyzdžiui, jei esu linkęs murmėti ant savęs, kad nesirengiu stilingai, veikiausiai nepalankiai galvosiu apie skurdžiai apsirengusius žmones gatvėje. Jei išeisiu pro duris kuklus ir mylintis save, nepaisydamas savo ydų, kitus pasveikinsiu maloniai šypsodamasis.

Tai, kad priimame savo ydas, nereiškia, jog mūsų elgesys negali ar neturi keistis į gera. *Priėmimas vyksta dabartyje.* Visi turime kur tobulėti ir privalome tai daryti. Pirmiausia susidraugaujame su savimi tokiais, kokie esame *šiandien* – klystančiais, netobulais, neišmanėliais. Jei kiekvieną akimirką visiškai priimsime save, lengviau prisitaikysime, keisime kryptį ir eisime ten, kur norime.

Ar turime teisę visiškai priimti save? Kaip matysite sąmoningai ir lėtai atlikdami saviužuojautos pratimus (žr. 6 skyrių), kartais kiekviena kūno ląstelė šaukte šaukia, kad dėmesio sutelkimas į save – tai nusižengimas pagrindiniam moralės įstatymui. Kyla šiurpus jausmas, kartais net žodžiais neišreiškiamas. Kai stipriai kenčiame, pasipriešinimas gali sumažėti, tačiau tą giliai įsišaknijusį mūsų kultūros draudimą rūpintis savimi verta sąmoningai, t. y. smalsiai ir nešališkai, patyrinėti. Kartais tenka griebtis ir loginių argumentų: „Šeimoje esame keturiese; jei retsykiais neskirsiu sau dėmesio, kas tai padarys?!“

Kai kuriems atrodo, kad atjausti save – tai pasiduoti savigailai. Išties per pirmus saviužuojautos ugdymo etapus galime gailėtis savęs. Tai nėra blogai. Man patinka eilutė iš Bobo Dylano dainos „Thunder on the Mountain“: „Dėl Dievo meilės, pagailėk savęs!“