Būti savimi

Straipsnis žurnale „Tapati“, 2013m.,Nr.1.(34)

Ar būti savimi?

Šito paprastai neklausiame savęs, kai esame vaikai. Kol esame maži, esame vientisi, todėl nesunku būti savimi: natūraliai reaguojame, reiškiame tai, ką jaučiame ir ko norime, nes kitaip ir nemokame. Deja, ilgainiui išmokstame, ypač, jei augame šeimoje, kur tėvams svarbiau ne ką jaučiame ir ko norime, bet kaip veikiame juos ir aplinkinius, jei esame vertinami už įvaizdį, o ne už tai, kas esame iš tikrųjų. Paauglystėje būti savimi gali būti dar sunkiau, nes labai svarbūs tampa draugų vertinimai, norima prisitaikyti prie grupės normų; dėl to tuo laikotarpiu asmeninio tapatumo paieška kelia didelę vidinę sumaištį. Panašu, kad būti savimi yra vienas sunkiausių iššūkių ir suaugusiam.

Bendraudamas su savo klientais pastebiu, kad vyrai dažnai bijo būti savimi, nes gali pasirodyti silpni, neefektyvūs, nesugebantys kažko pasiekti; moterys daugiau bijo atrodyti egoistės, neišpildyti artimųjų lūkesčių, tapti nereikalinga ar nusivilti savimi kaip žmona, mama ir pan. Tą gerai iliustruoja vienos moters pasisakymas.

„Neįtikėtinai sudėtinga būti savimi. Atrodo darydavau man įprastus darbus, gyvenau nelinkėdama niekam bloga. Lyg ir viskas tvarkoj, tačiau savijauta bloga. Kažkas labai sunkaus slėgė mane visą. Dariau, stengiausi, kad kitiems būtų gera, o pačiai taip buvo bloga nors rėk. Sakiau „gerai“ nors vidus šaukte šaukė „aš nenoriu“. Vien tik dėl to , kad tik jie manęs neatstumtų. Aš sunkiai suvokiau, kad tai buvo savęs ignoravimas. Be galo buvo baisu kažką padaryti dėl savęs, taip kaip aš norėjau. Aš bijojau būti neigiamai įvertinta kitų, bijojau būti pasmerkta, kaip egoistė. Bijojau būti nereikalinga jiems . Bijojau likti viena. Bijojau sulaužyti gyvenimo nuostatas, kurias man įskiepijo tėvai, – neva koks turi būti „geras“ žmogus. Visos tos baimės varė iš proto ir smaugė mane. Sunkiausia ir buvo įveikti tas visas baimes ir pasidaryti „nepatogia“ jiems, kitokia.”

Neretai iš savo suaugusių klientų girdžiu klausimus „kokia man būti?“, „ką daryti?“, „kaip į tai reaguoti?“. Šie klausimai rodo, jog asmuo jau iš dalies yra praradęs ryšį su savimi. Kuo tai pasireiškia?

Gerai žinomas sielos tyrinėtojas K.G.Jung jau seniai yra pastebėjęs, kad savęs išsižadama dažniausiai arba save sureikšminant, arba mėginant socialiai prisitaikyti.

Savęs sureikšminimas, trukdo būti savimi nes susikurtas savivaizdis reikalauja nuolat kelti sau perfekcionistinius tikslus bei įrodinėti sau ir kitiems, kad esu šaunesnė(is) nei iš tikrųjų. Kaip pažymi Geštaltterapijos pradininkas F.S.Perls, kadangi savivaizdis dažnai būna visiškai klaidingas, t.y. jo turinys paprastai yra priešingas tam, koks asmuo iš tikrųjų yra, juo neįmanoma remtis; toks savęs matymas skatina save daugiau teisti, kritikuoti ir slopina saviraišką arba skatina nepagrįstai savimi puikuotis.

Perdėtas *susirūpinimas socialiniu pripažinimu* irgi ne mažiau trukdo būti savimi, nes skatina ignoruoti savo jausmus, norus ir pataikauti kitų lūkesčiams; orientuojamasi ne į savo, o į aplinkinių nuomones, įsitikinimus. Kaip minėjom, disfunkcinėse šeimose to mokomasi nuo ankstyvos vaikystės. Kuo mažiau girdėjome iš tėvų, kokie mes mylimi, nuostabūs, vertingi, tuo mažiau gebame remtis savimi, ir tuo labiau savęs patvirtinimo ieškome pasaulyje, tuo labiau tampame priklausomi nuo kitų vertinimo. Ne viena mano klientė skundėsi, kad, kiek kiti besistengtų patvirtinti jos vertę, to vis maža, ir reikia vis vėl ir vėl. Mat, kaip pastebi minėtas F.S.Perls, kitų patvirtinimas dažnai sustiprina ne mūsų tikrąjį aš, o iškreiptą savivaizdį.; tuo tarpu asmuo gali augti ir stiprėti tik remdamasis savo vidine prigimtimi, o ne ambicijom ar dirbtinais tikslais.

Ir vienu, ir kitu atveju susiduriama su tuo pačiu sunkumu priimti savo nepatraukliąją, negatyviąją, šešėlinę asmenybės dalį. Ji, pasak K.G. Jungo, susiformuoja slopinant savyje aplinkai nepriimtinus arba savo idealo neatitinkančius vidinius impulsus. Kuo griežtesnė sąmoninga nuostata, tuo stipresnė priešinga šešėlinė pusė. Dėl to, pav., ta moteris, kuri buvo auklėjama labai disciplinuotai, dažnai giliai svajoja apie visišką laisvę, ir gali kažkada nustebinti netikėtai paleisdama vadžias.Taigi, daug kas priklauso nuo to, kaip elgiamasi su savo šešėline asmenybės dalimi. Jei šešėlinė dalis neigiama ar nustumiama, neretai ji gali skaudžiai atkeršyti; dažnai tai pasireiškia kontrolės praradimu, destruktyviais pykčio protrūkiais ir pan.

Kartais atsakomybė už savo šešėlinę pusę perkeliama kitiems žmonėms, pav., kai kaltinami tėvai, kurie suformavo blogą charakterį ar pan. Dažnai tai daroma vengiant kentėjimo, kurį gali sukelti savo problemų pripažinimas ir sprendimas.

Deja, sunkumų vengimas vedu ne kur kitur, bet į neurotinę pasaulėjautą. Ne veltui K.G.Jung neurozę vadino teisėtos kančios pakaitalu.

Pripažinti savo šešėlinę pusę yra labai nelengva; Kaip pažymi vokiečių psichoterapeutė M.Storch, „kuo labiau siekiame šviesos, tuo labiau turime kovoti su tamsa“. Tai verčia kentėti dėl savo klaidų, negatyvių impulsų, silpnumo; tačiau priimdami atsakomybę už savo nepatraukliąsias asmenybės puses tampame lankstesni, galim leisti laisviau pasireikšti savo prieštaringiems jausmams, mažiau pergyventi dėl savo realių norų; atsilaisvina daug jėgų, kurios buvo naudojamos neva „blogiems“impulsams slopinti.

Tą gerai iliustruoja šios merginos patirtis.

„Vieną dieną pajaučiau, jog pati sau kenkiu, negaliu priimti savęs ir kitų. Šiuo metu nedrįsčiau teigti, jog to galutinai išmokau. Kasdieną vis labiau bandau pajusti ir suprasti, ko iš tiesų man reikia, ko aš pati siekiu, kokia aš esu. Supratau, jog ankščiau visiškai savęs nepažinojau, neturėjau jokios savivertės, man atrodė jog esu blogiausias ir neverčiausias gyventi žemėje žmogus. Turėjau įprotį save naikinti ir visaip kankinti. Visą laiką siekiau dirbtinai sukurti savo tobuląjį Aš, bet bėgau nuo tikrojo Aš. Pati save vertinau, pagal tai kaip mane vertina kiti žmonės. Bet toks vertinimas yra labai subjektyvus. Bet atėjo „laimingiausia“ diena mano gyvenime, kai suvokiau, jog viską ką kūriau, ko siekiau, kas atrodė brangu, dėl ko gyvenau pasidarė neprasminga, tarsi subyrėjo į šukes. Buvau pasimetusi, negalėjau prisiversti dirbti, rašyti baigiamojo darbo. Iš to blogumo ėmiausi ieškotis psichologinės pagalbos. Atsimenu pirmą sykį nuėjusi sakiau, jog viskas yra labai gerai, nors iš tikrųjų iš to blogumo nežinojau kur bepasidėti. Tada prasidėjo labai sunkus darbas, nes labai bėgau nuo savęs, slapčiausi visur kur, ypatingai daug laiko leidau dirbdama, dalyvaudama visuomeninėse veiklose. Bet dėka to didelio darbo konsultacijose ir po jų, atėjo diena kai aš radau drąsos priimti save, drąsos pamatyti savo visas puses, stiprybes, silpnybes, sužeistumus. Su laiku suvokiau, jog puikiai gebu priimti kitus, bet esu jiems neobjektyvi vertintoja, mūsų santykiai nėra lygiaverčiai, nes per daug nuolaidžiauju. Supratau, jog reikia ugdyti atlaidumą sau, ne vien kitiems. Reikėjo daug drąsos išmokti sau atleisti ir save priimti tokia kokia esu su visomis savo pusėmis. Iš pradžių turėjau atleisti stipriausiai mane sužeidusiems žmonėms, suvokti, išteisinti ir priimti save tuose įvykusiose kaip auką, o ne kaltininkę. Tą auką teko labai stipriai reabilituoti: priimti, paguosti, nuvalyti ašaras, pastatyti ant kojų, įduoti ramentus ir mokyti vėl vaikščioti. Vaikščioti tokia kokia yra ir bent jau tikrai verta būti šitame pasaulyje

pripažįstant, jog privalo save mylėti ir vertinti, nes yra sukurta Dievo ir mylinčių tėvų, kad neštų gėrį pasauliui“.

Vienas sunkiausių iššūkių, kaip pastebiu konsultuodamas sutuoktiniu, yra būti savimi poroje su kitu. Vyrai, bendraudami su drauge ar sutuoktine, dažnai vengia reikšti šilumą, atskleisti savo jautriąją, švelniąją pusę; paradoksalu, bet kai nerealizuoja šios savo asmenybės dalies iš baimės būti kontroliuojamu, vyras ima užsidarinėti, tada labai nutolsta nuo moters, ir tokiu būdu ne išsaugo, o praranda save santykyje. Moterys poroje, bijodamos prarasti ryšį, dažnai rūpinasi, kaip įtikti, dėl to slepia savo tikrus jausmus ir norus ir taip pat vis labiau užsidaro; taip vis labiau praranda tiek save santykyje, tiek ir ryšį su vyru, kurį labiausiai ir bijojo prarasti. Taigi, partneriai yra linkę arba per daug įsitverti į savo individualumą ir jį perdėtai saugoti, arba aukoti savo individualumą dėl kito ir tai traktuoti, kaip savitą būdą būti savimi. Kaip matėme, ir viena, ir kita veda į užsidarymą ir vis didėjantį individualizmą. Bet ar individualizmas yra buvimas savimi?

Štai ką apie tai savo knygoje „Du traktatai apie analitinę psichologiją“ rašo K.G.Jung, kaip alternatyvą individualizmui pateikdamas individuaciją, t.y. tapimo savimi procesą: „individualizmas yra sąmoningas tariamo savitumo pabrėžimas ir akcentavimas priešpriešinant jį kolektyviniams sumetimams ir įsipareigojimams, o individuacija kaip tik reiškia geresnį ir išsamesnį kolektyvinės žmogaus paskirties įvykdymą, nes reikiamai atsižvelgiant į individo savitumą galima tikėtis geresnių socialinių rezultatų, nei šio savitumo nepaisant ar jį netgi slopinant“.

Reiškia, būti savimi- tai nereiškia išsaugoti save nepakitusį, nepaveikų aplinkai.

Kada galime teigti, kad tapome savimi? Visas gyvenimas gali būti kelionė savos būties link, nes mes nuolat tampame, keičiamės. Rožė yra savimi jau būdama mažu daigeliu, tačiau pilnai savimi ji tampa tik išskleidusi žiedą. Tada esame tikri, kad tai rožė, galime užuosti jos aromatą, ja gėrėtis. Taip ir mes savimi tampame ne saugodami save nuo pokyčių, bet į juos eidami, realizuodami savo paskirtį, išskleisdami savo būti, leisdami jai šviesti. „…kuo daugiau mes išplečiame save, kuo daugiau mylime (kaip pastebi M. Scott Peck knygoje „Nepramintuoju taku“), tuo labiau riba tarp mūsų ego ir išorinio pasaulio mažėja: mes susitapatiname su juo…pradedame išgyventi tą patį jausmą, tą pačią ekstazę, kurią išgyvename, kai ego ribos laikinai išnyksta įsimylint. Tačiau tai ne laikinas ir iliuzinis susiliejimas, o nuolatinis ir tikras.“ Kad galėtume dvasiškai augti, t.y., kad paruoštume vietą savyje naujiems dalykams, turime išmokti atidėti save į šalį, tarsi laikinai

atsisakydami savojo „aš“. Kaip pažymi teologas Šamas Keenas savo knygoje „Šokančiam Dievui“, „...be tokios savidrausmės kiekviena nauja akimirka tėra atkartojimas to, kas jau matyta ir patirta. Kad atsirastų nauja tikrovė, kad manyje įsišaknytų savitas daiktų, žmonių ir įvykių pojūtis, turiu decentralizuoti savąjį „aš“.Tačiau, kaip pažymi minėtas autorius, kad galėtume save pranokti, pirma turime save atrasti, t.y., tapatybė turi būti suformuota, kad galėtų būti pranokstama.

Tiek mėgindami atrasti, tiek pranokti save, dažnai susiduriame su stipriomis baimėmis. Tačiau, kaip rodo šios moters patirtis, troškimas tapti savimi gali būti už jas stipresnis.

„Savarankiškai aš neįstengiau įveikti savo baimių.Tačiau noras išsivaduoti iš tos kančios buvo stipresnis. Todėl kreipiausi psichologinės pagalbos ir pradėjau gilintis į savo baimes. Tai man padėjo suvokti tų baimių menkumą ir savęs svarbumą. Palaipsniui pradėjau jausti, kaip mano baimės silpsta, manyje stiprėja meilė sau; pradėjau suprasti, kokia aš esu brangi pati sau. Ir kitų vertinimas man taip nublanko, kad atsirado drąsos daryti labai svarbius savo gyvenimo žingsnius, pasikliaunant tik savimi ir Aukščiausiojo valia. Ankščiau aš labai nelaukdavau savo gimtadienio, man norėdavosi pasislėpti nuo visų tą dieną. Bijodavau būti neįvertinta. Aš slapta tikėdavausi ypatingų dovanų, sveikinimų ir tuo pačiu labai bijojau, kad jei aš to negausiu arba jei tos dovanos bus nepakankamai brangios, vadinasi aš tiek ir verta arba esu tiek nereikšminga kitiems, kad mane net pamiršo arba per mažai myli. Psichoterapijos užsiėmimai man padėjo atsikratyti tų bereikalingų lūkesčių. Ne kitų vertinimai mane daro laiminga, ne kitų pritarimai nulemia mano pasirinkimus. Žinoma jų gaunu įvairių arba negaunu visai. Tačiau man svarbiausia iš viso to atsirinkti tai, kas man yra svarbu. Niekas kitas negali objektyviai įvertinti mano pasiekimų, nes tik aš pati žinau, kiek jie verti ir ką man reiškia. Todėl per šį gimtadienį aš pasijutau tokia dėkinga sau už gerus pokyčius savyje, kad panorau pasidalinti su kitais žmonėmis savo gimtadieniu vaišindama juos dar nesulaukusi sveikinimų. Ir visai nesijaučiau nereikšminga, kai darbdavys nepasveikino...

Dabar esu laisva savo pasirinkimuose, esu santarvėje su savimi ir man taip lengva, kad manęs neslegia tos baimės. Žymiai lengviau yra priimti sprendimus, nes manęs nekausto baimė, kaip mano sprendimas paveiks kitus. Gera daryti tai, kas man patinka, bet dar geriau yra nedaryti to, ko aš nenoriu. Aš esu tokia ir jau dabar žinau, kad turiu teisę tokia būti. Aš tokia ir man tai patinka. Gyvenu taip,

kaip manau man yra geriausia ir stengiuosi leisti kitiems gyventi taip, kaip jiems išeina.“

Kaip žinomoje pasakoje, Bjaurusis ančiukas patiki, kad yra tapęs gulbe tik išvydęs savo atvaizdą vandenyje, taip ir mus daug labiau nei kitų žodžiai įtikina naujas savęs pamatymas. Tačiau tam reikalingas sveikas žvilgsnis į save, gebantis prasiskverbti giliau.
Cituojant Šventą Raštą, „kūno žiburys yra akis, todėl jei tavo akis yra sveika, visam tavo kūnui bus šviesu“ (Mt.6, 22). Kas yra ta sveika akis, savo knygoje „Dvasinė kelionė“ mums suprasti padeda rusų dvasininkas A. Bloom. Pasak jo, kiekvieną savo gyvenimo minutę mes galime būti autentiški ir tikri, jeigu tik pasirinksime riziką būti tuo, kas esame, o nesistengsime kopijuoti, susitapatinti su išankstiniu modeliu. Kiekvienas mūsų esame Dievo atvaizdas, ir nors atrodome kaip senas, apgadintas, sunkiai beatpažįstamas paveikslas, galime būti restauruoti nuvalant visus nereikalingus sluoksnius ir atrandant tai, kas autentiška. Užuot žvelgiant į tai, kas mumyse klaidinga ar bjauru, svarbu išmokti įžvelgti tai, kas tikra ir likti tam ištikimiems.