

2020 RUGSĖJIS 4,89 Eur
Prenumeratoriams – nuo 2,90 Eur

LAIMĖ

ŽMONĖS

Natalija Janičkina

Netekties skausmą gydo meilė ir Kipras

KODĖL
VISADA
ŠYPSOTIS
NEBŪTINA

Eglė
Gabrėnaitė:
*Sakau sau:
„Mažai norėjai!“*

Pilateso
treneris
Deimantas
Vaitkevičius:
*„Komfortas – mūsų
kūno priešas“*

NUMERIO TEMA

Vargas dėl grožio

Austėja Jablonskytė,
Kristina Kaikarienė,
Robertas Kalinkinas,
Darius Radzevičius





Gražioji melancholija, *arba Kodėl visada šypsotis nebūtina?*

Viskas. Štai ir baigėsi. Trys mėnesiai. Lygiai 92 dienos. Tikiu – neskaičiavot. Kas skaičiuoja vasaros dienas? Galva pilna prisiminimų, oda kvėpia ežeru, akys pripratusios vakarus matyti šviesoje. Staiga, kaip po gero sprinto, sušilę ir dar nespėję atsikvėpuoti, patenkam į rugsėjį. Kas dabar? Kaip toliau?

Otoliau mes lyg ir žinom, kas bus, – ne vieną tokį ratą jau teko apsukti. Vis tamsiau, vis šlapiau, vis šalčiau. Vis

ilgiau darbe. Toje vietoje, kur pasitikdavom tekančią raudoną saulę, dabar teka kažkas panašaus į didelę mėlyną rudens depresiją. Nuostabu... Melancholijos aušra.

Bet gal ne viskas taip blogai? Gal be reikalo bijom emocijų metamorfozės? Kiaurą vasarą mus blaškė ir stimulavo išoriniai dirgikliai: saulė, nuotykių, atostogos, nauji žmonės. Išjungus šitą veiksmo filmą, netikėtai pasijutom kino salėje sėdintys vieni. Vėl girdim savo kvėpavimą. Bet gal tai visai malonu – jausti save? Gal įmanoma prisijaukinti melancholiją? Išnaudoti ją tinkamai. Atgręžti mūsų pačių naudai, kad ir kaip keistai tai skambėtų. Jei išmoktume į savo emocijų potvynius ir atoslūgius gudriau pažvelgti, galbūt visą jų spektrą pripažintume kaip tobulą duotybę. Ne kaip bausmę už įgimtą žmogišką jautrumą permainoms.

Iš tiesų, idėja, jog minorinės emocijos gali būti išgyvenamos taip pat gražiai, kaip ir mažorinės, daugeliui dar kelia

nuostabą. Apskritai, atrodo, jog verčiame save visada šypsotis. Kad gyvenimas nusisekės tik tuomet, kai pro lūpų kampučius matosi protiniai dantys. Visa kita – laikas, kurį reikia pratempti iki kitos gyvenimo vasaros. Bet nuolatotos džiaugsmo piką patiriantys žmonės egzistuoja tik siaubo filmuose apie klounus ir psichiatrų vadovėliuose. O mes kasdien važinėjamės linksmiais kalneliais, tarp kurių – juokas ir ašaros, energija ir pasyvumas, pyktis ir baimės. Tikroji gyvenimo kokybė prasideda tada, kai išmokstame juos visus pervaziuoti nesusivėmę. Priešingai – mėgaujamiesi procesu.

Taigi, kas gero iš to, kad šiandien – ruduo ir mums nėra nuotaikos? Iš pradžių atrodo, kad rasti „gero“ galima panašiai tiek, kiek ant odos likę nenusiplovusio įdegio (t. y. beveik 0 ir su potencialu kristi į minusą). Pažiūrėkim: žadintuvas suskamba dar nespėjus išaušti. Kambaryje vėsu. Neturim ką apsirengti, kad kiaurai neperlytų ir kartu neatrodytume kaip išsiruošusios grybauti. Vienintelė per dieną matoma saulė spigina ant stalo 60 vatų galingumu. Vakare draugai atšaukia pasisėdėjimą mieste (važiuos tiesiai namo. Suprask, nėra jėgų, geriau su šeima

pažiūrės filmą). Stovint spūstyje radijas užkriokia kokią verksmingą dainą. Iškart prisimenam visas skyrybas. Nuostabu. Kaip iš šito liūdesio išlipti greičiau, nei jis spėjo ilgam sugriauti mūsų produktyvumą, socialinius santykius, galiausiai, net fizinę sveikatą?

Pasirodo, taisyklės galioja visai panašios, kaip jūroje pasijutus pagautam srovės: ne visada reikia bandyti priešintis ir kuo greičiau išplaukti. Mokslininkų teigimu, mūsų vidinė gerovė priklauso nuo savų emocijų priėmimo ir laisvo jų reiškimo. Daugelio šia tema atliktų tyrimų rezultatai rodo vieną faktą: gilesnes psichologines problemas sukelia ne pačių negatyvių emocijų egzistavimas, o ilgalaikis jų užgniaužimas viduje ir stigmatizavimas. Kitaip tariant, klaidinga galvoti „jeigu nesijaučiu džiugiai, verčiau pasistengsiu iš viso nieko nejaušti“. San Fransisko universiteto psichiatrijos profesorė Margaret E. Kemeny atliko išplėstinį tyrimą, nagrinėjantį sąsajas tarp žmonių emocinio gyvenimo ir imuninės sistemos. Ji išsiaiškino, jog „negatyvios“ ir „pozityvios“ emocijos daro lygiai tokią pačią įtaką imuninės sistemos pusiausvyrai tol, kol jausmai yra neslopunami ir išreiškiami spontaniškai. Sunku patikėti, bet mūsų kūnas džiaugsmą ir liūdesį atpažįsta kaip natūralius ir geba vienodai su jais dorotis. Tačiau kai bet kuris iš šių jausmų yra prievarta stabdomas ir ima kauptis viduje, tai aiškiai ima žėisti ir biologinius parametrus. Vadinasi, jeigu jaučiam, kad virš galvos tvenkiasi debesys, reikia leisti jiems išsilyti. O mokslas sako, kad, esant būtent lengvos melancholijos būsenos, protas gali pasiekti didžiausią potencialą, plačiausius kūrybinius klodus, gimdyti originaliausias mintis ir ryškiausiai atskleisti emocinį intelektą. Taigi, saldus posakis, tapęs klišiniais, apie gebėjimą ne tik sušlapti, bet ir šokti lietuje („some people dance in the rain, others just get wet“), iš tikrųjų turi prasmės.

Atrodo, po truputį ima darytis aiškiau. Pirma – nebandyti aršiai priešintis nenuotaikai. Tačiau galbūt to jausmo, kurį jaučiame atėjus rudeniui, net negalėtume pavadinti liūdesiu? Galbūt tai tiesiog... per daug ramybės, prie kurios nesame pripratę? Mažiau renginių, mažiau spontaniškų planų, į sutrumpėjusias dienas, kaip į paauglystės džin-

sus, nebesutelpa vasarą buvusi įprasta dienvarkė. Nurimus vėjams nebeaišku, kur tinkamai nukreipti visą tą energiją. Pasauliniu mastu pripažintų bestselerių autorius Ryanas Holiday vienoje iš savo knygų „Ramybė yra raktas“ (angl. „Stillness is the Key“) atsigręžia į nesenstančią stoikų filosofiją, teigiančią, jog kartais sulėtėjimas yra slaptasis ginklas besiruošiant šuoliui į priekį. Remdamasis didžiais istorijos mąstytojais, pradedant Konfucijumi, Seneka, Marku Aurelijumi, baigiant Johnu Stuartu Milliu ir Friedrichu Nietzsche, jis tvirtina, kad rimtis nėra tik paprasčiausias neveiklumas. Tai raktas į savęs tobulinimą, discipliną ir susitelkimą.

R. Holiday taip pat tyrinėjo iškilus istorinius asmenis, tapusius konstruktyvios rimties pavyzdžiais: beisbolo žaidėją Sadaharu Oh, kurį gebėjimas atsiriboti nuo išorinių dirgiklių pavertė visų laikų geriausiu „namų“ bazės metiku; Winstoną Churchillį, kurio išsiugdyta ramybė, derinant beprotišką viešą gyvenimą su terapiniu laiku nuošaliame dvare mūrijant plytas ir tapant, tam tikra prasme išgelbėjo pasaulį; Fredą Rogersą, kuris kitapus televizijos ekranų kartų kartas vaikų ir suaugusiųjų išmokė vertinti tylą; Anne Frank, kurios gebėjimas paleisti mintis dienoraštyje padėjo nesugriūti negandų epicentre. Visi jie nuveikė nesuvokiamai daug. Tačiau mokėjo savo gyvenimą „įžeminti“ skirdami laiko susitelkti.

Žmonija be pertraukos gyvena užversta emociniais dirgikliais. Jei ne pasaulinis karas, tai karas namuose; jei ne dalijimasis kunigaikščių titulais, tai plėšri kova dėl CEO kėdės. Nuolat verdam karštoje sriuboje, kurioje vietoj bulvių sumestos kliūtys, konkurencija ir mūsų pačių ego. Todėl galbūt tuos ilgėjančius rugsėjo vakarus, laiką namuose, galimybę paskaityti tyloje turėtume pradėti vertinti kaip dovanas? Galbūt tai gali būti mūsų proga labiau save pažinti, susirinkti iš gabalukų. Pradėti girdėti savo pačių mintis. Galiausiai – kitu žvilgsniu pamatyti žmones, kurie su mumis sėdi ant tos pačios svetainės sofas. Netgi santykiai su šeimos nariais pradeda keistis, kai skiriame jiems laiko nelėkdami it išdegę akis.

Ir štai čia prisimenu dar vieną stereotipą iš „rudens emocijų katalogo“. Nemaža dalis žmonių, gerokai apkarpę savo vasa-

rinių pramogų sąrašą, ima jaustis vieniši. Pirmadieniais nebesusitiksim lauko kavinėse, trečiadieniais nebevažinėsim dviračiais, penktadieniais su mašinų srautu nebekeliausim prie jūros. Net jeigu ir nesam visiškai vieni, net jeigu yra kas laukia namuose – vis tiek širdyje atsiranda kažkoks tuščias plotas sausiems lapams sukristi. Kalifornijos valstybiniam politechnikos universitetui dirbantis sociologas Jackas Fongas didžiąją dalį mokslinių tyrimų paskyrė vienišumo jausmui ir jo poveikiui. Pasak mokslininko, skirdami laiko patyrinti save vienvėje, žmonės ne tik prisiverčia susidurti su pačiais savimi – galimas daiktas, jie šį tą išmoksta ir apie tai, kaip įveikti tam tikrą socialinės aplinkos toksiškumą. Kai ištraukia save iš savo socialinio gyvenimo konteksto, žmogus geba geriau suprasti, kokią įtaką tas kontekstas daro kasdien. Kitaip tariant, nematysime daiktų perspektyvoje, kol nenustosime laikyti jų prispaudę sau prie krūtinės. Todėl akimirkas, kai turime progą atsitraukti, reikėtų vertinti kaip galimybę.

D. Fongas pasakoja, kad laikas vienuoje neturėtų būti keliantis baimę. Priešingai – malonus ir atgaivinantis. Tiesa, ne visa esmė sukasi tik apie fizinį buvimą atsiskyrus. Kaip sako kitas vienvė tyrinėjantis psichoanalitikas Matthew Bowkeris, tai gilesnis vidinis procesas. Jis ne visada bus pats maloniausias. Iš pradžių gal ir neįprastas, nepatogus. Tačiau ilgai turėtų peraugti į šviesius potyrius. Į nuoširdžius santykius su pačiais savimi. Vis dėlto... turbūt svarbiausius santykius mūsų gyvenime.

Taigi, gali būti – ne, esu beveik tikra – rugsėjis taps įspūdinga rudens atidarymo ceremonija. Visai kaip būna Kanų kino festivalyje. Žmonės kelsis, plaus vasaros prisiminimų šleifą ir puošis naujais drabužiais. Pajus, kad artėja daug gerų pradžių. Daug nematytų filmų su savo istorijomis ir personažais. Gal ne visi siužetai bus kupini veiksmo ir aistringų meilės trikampių. Matyt, privers ne tik juoktis. Išmoksime save labiau pažinti. Klausytis. Tylėti. Galvoti. Pabūsime su savais. Ir su savimi. Susidėliosime ateities planus. Gal pradėsime kurti ką nors naujo.

Bus gražu. Pamatysit.

MORTA ŠMITAITĖ