

2020 SPALIS 4,89 Eur
Prenumeracijoms – nuo 2,90 Eur

L A M E ŽMONĖS

**Kas atsitinka,
kai imame
gyventi be
makižo**

**Aistė
Paškevičiūtė:**
*„Srovė mane nešė
ne į tą pusę“*

**Gytis
Ivanauskas:**
*„Palaidojau mamą –
jau tikrai nieko
nebebijau“*

**STIPRUS
IMUNITETAS**
Organizmo
skydas nuo
virusų

NUMERIO TEMA

**Ar mokykla
žlugdė
kūrybiškumą?**

MADA

**Kombinezonų
metas
Grožis dėvint
kaukę**





Tikrojo aš beieškant

Šią akimirką jūs galite aiškiai pajusti save egzistuojant. Pamėginkit... Įkvepiat. Plaučiai prisipildo oro, lyg tai būtų natūraliausias procesas pasaulyje. Jaučiat krūtinėje pulsuojančią kraują, jo šilumą, prie odos glundančius drabužius, gal šiek tiek šalančias pėdas (rudens kaltė). Pirštų galais čiuopiat slidžią popieriaus faktūrą, matot į žodžius sulimpančias raides. Kažkur viduje tarp kairės ir dešinės ausies girdit jums priklausančias mintis. „Taip. Tai aš, – galite sau pasakyti, – nenuginčijamai aš.“

TIK VAIKŠČIOJANTYS SAVYBIŲ RYŠULIAI?

Tai kodėl taip dažnai vis ieškom tikrojo savęs? Tarsi didžiąją gyvenimo dalį būtume dar ne tie. Tarsi mums reikėtų ką nors savyje atrasti. Išlaisvinti. Arba kad kiti pasakytų, kas esam.

Matyt, šitos paieškos ne iš piršto laužtos. Kartais nuoširdžiai atrodo, kad savęs nepažįstam. Ar įmanoma atsakyti, kas taikliausiai mane apibrėžia? Mano kūnas? Mano protas? Mano mintys? Spiralmėmis susivijusios chromosomos, kurių tvarkos pakeisti jau neįmanoma? Kiek tikrosios manęs yra mano priaugtame kilograme arba... kiek savęs aš netekau nusirėžusi kasas? Kas atsakingas už tai, ką sugebu ir ko ne? Kas brėžia mano ribas? Kas kuria mano norus? Dar geriau – ar išvis žinau, ko noriu, o gal tik bandau gyventi sekdamas kitų primestą scenarijų? Atsakyti būtų paprasčiau, jei žinotume, pagal kokias taisykles žaidžiam.

Pabandykim išskirti du variantus. Pirmas: gimstame baigtiniai ir nekeičiami. Kaip rūpestingų mamų sukrautos priešpiečių dėžutės. Viduje viskas, ko reikia. Tiek, kiek reikia. Mūsų pačių norai čia nulinės reikšmės – esam per maži spręsti. Ten viduje yra ir kažko bjauraus, ir skanaus. Rūgštaus ir saldaus. Sveiko ir gadinančio dantis. Kas nors nepatinka – na, nepasisekė. Bet dėžutės turinio jau nepakeisim. Tenka suktis su tuo, ką turim. Antras variantas: esame kaip šiltas molis savo pačių rankose. Galim jį metų metus lipdyti. Ardyti ir vėl lipdyti. Lėtai, tiksliai ir apgalvotai, prieš akis pasidėję tobulųjų Michelangelo skulptūrų pavyzdį. Arba laisvai ir nebijodami kreivų linijų, kaip daro ekspresionistai.

Man atrodo, tiesa slypi kažkur per vidurį. Mokslininkai, psichiatrai ir filosofai neneigia, kad mumyse egzistuojančios genetinės koduotės suteikia mums tam tikrą formą. Nubraižo pradinį eskizą. Bet įdomioji dalis ta, jog pasirinkti spalvas ir pabaigti piešinį galima patiems. Turbūt labiausiai įkvepiantį atradimą šia tema padarė profesorius dr. Brianas Little'as. Mokslininkas, didžiąją karjeros dalį paskyręs žmogaus tapatybės tyrinėjimams. Profesorius iš

proto varė mintis, kad galime būti tik vaikščiojantys savybių ryšuliai. Tokie, kuriuos kaip *excel* failus paprasta rūšiuoti pagal apibrėžtas koduotes. Ekstravertai žingsnį į priekį, introvertai žingsnį atgal. Jautruoliai prašom į kairę, cinikai – į dešinę, o visiems cholerikams siūlom nesimaišyti su sangvinikais. B. Little'as nesutinka su šiomis etiketėmis ir kviečia jas plėsti nuo savęs kaip galima greičiau. Mes nesame tik įgimtų ir įgytų savybių krepšelis. Egzistuoja kai kas daugiau, leidžiantis kiekvienam būti pasaulyje vieninteliu. Leidžiantis mummyse išvelgti tikrąją esmę, mus pamilti.

ASMENINIAI PROJEKTAI

Atrodo, ilgai tyrinėdamas B. Little'as prisikapstė prie žmogiškojo identiteto šerdies. Ir pavadino tai... *asmeniniais projektais*. Sukūręs metodologiją, pavadintą *Personal Project Analysis* (PPA), profesorius suprato: mes – tai maži kasdieniai tikslai ir didžiosios gyvenimo misijos. Tai troškimai, kurie verčia odą šiurpti. Apie kuriuos pagalvojus užsidega akys. Arba suspaudžia širdį.

Tikiu, kad kiekvienas jūsų, šią akimirką skaitančių straipsnį, turite savo asmeninį projektą. Galbūt tai dalykas, apie kurį negalite nustoti kalbėti. Arba

Kodėl taip dažnai vis ieškom tikrojo savęs? Tarsi didžiąją gyvenimo dalį būtume dar ne tie.

saugote jį tyloje. Bet tai verčia eiti kiau-
rai sienas. Galbūt laikote save silpnais,
o dabar namie jūsų laukia vaikas, dėl
kurio laimės apverstumėt pasaulį aukš-
tyn kojom. Galbūt šiandien nemiegojote.
Kaip ir praėjusią naktį. Ir naktį prieš
tai. Kad slaugytumėt sergančią mamą.
Galbūt šiandien ir vėl iš darbo grįžot vė-
lai, nes iki svajonių paaukštinimo, kurio
siektėt metų metus, liko tiek nedaug. O
visi sakė, kad ta vieta ne jūsų nosiai. Gal-
būt vos nulaikote rankose žurnalą, nes
per Naujuosius pažadėjot sau kasdien
sportuoti. Ir šiandien – šimtoji sumau-
tai sunki diena, kai bėgate tuos dešimt
kilometrų, bet jūs nepasiduodate. Galbūt
esate visiškai introvertas, bet neseniai
pagaliau surinkot *tą* numerį ir užsirašėt

į dainavimo pamokas. Nes visada svajo-
jot, nors iki šiol drįsot dainuoti tik duše.
Gal jau seniai brandinat norą mesti
dirbamą darbą ir pradėti veiklą, kuriai
iš tikrųjų jaučiat pašaukimą.

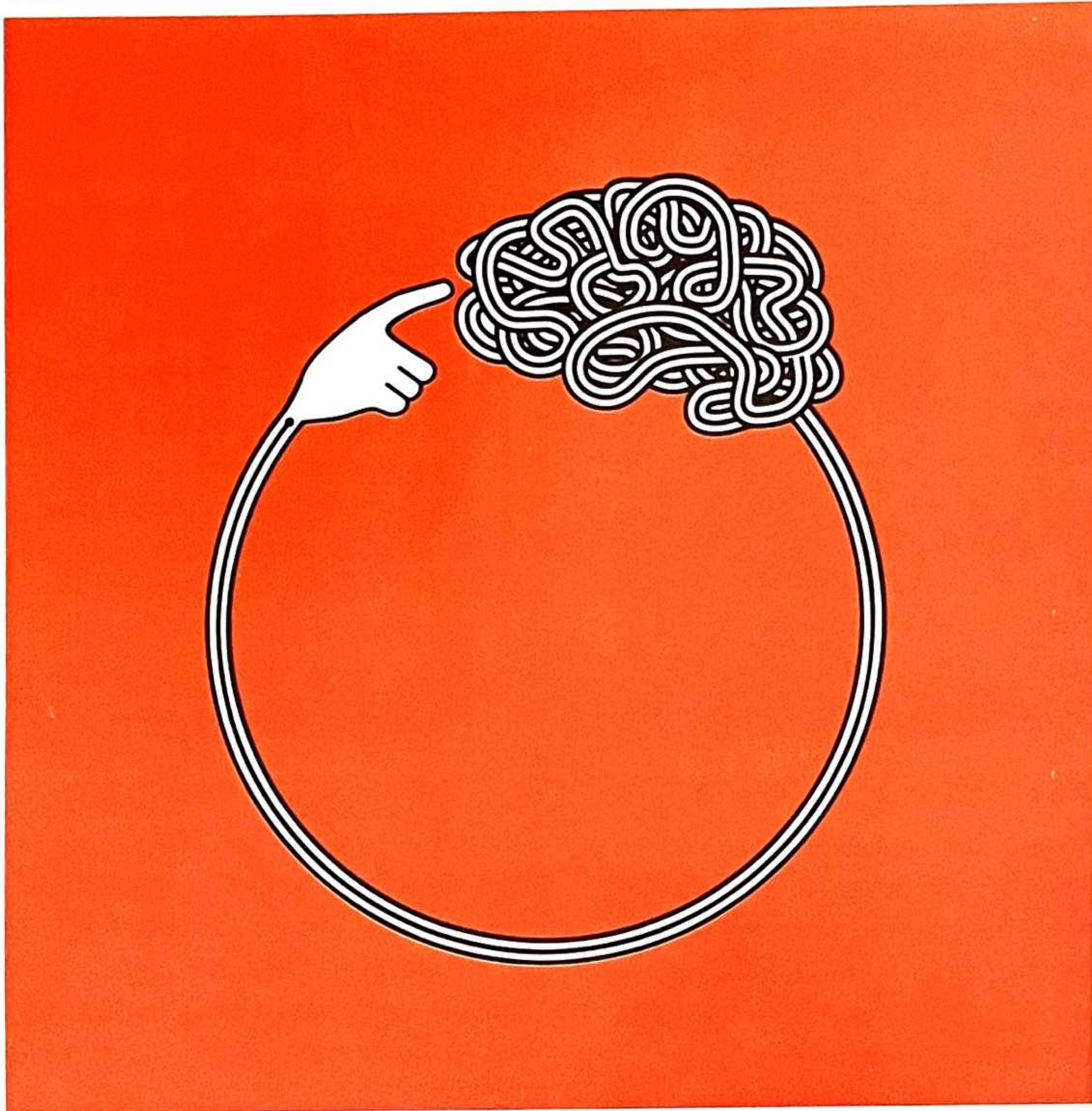
Ar kada esate žiūrėję į akis žmogui,
jam kalbant apie *mylimus* dalykus? Ar
prisimenat, kaip žvilgsnis ima kibirkš-
čiuoti, rankų mostai – platėti, o veide
atsiranda kažkoks nuoširdus gaivalas?
Manau, tą akimirką matot tikriausią jo
paveikslą. Siekdami didžiųjų asmeninių
projektų galime spjauti į savo prigimtį,
kuri galbūt mus tempia priešingon pu-
sėn. Mes galime perlipti baimes, griauti
įpročius ir traiškyti stereotipus. Mesti
save į nežinomus vandenius ir, po galais,
išplaukti. Stebinti pačius save. Ne dėl
to, kad būtume prigimtinai apdovanoti.
Dėl to, kad tai mums *iš tikrųjų* rūpi.
Tad kitą kartą apnikus abejonėms ne-
klauskite savęs, kas esate. Pabandykite
atsakyti, kokie yra jūsų didieji gyvenimo
projektai.

PAKEISTI MĄSTYMĄ APIE SAVE

Žinoma, gali būti, jog viduje puoselė-
jate didžiuosius tikslus, bet laikot juos
uždarę kaip konservuotus agurkus ir
vis dar bijot žengti pirmą žingsnį, nes

įsikalėt galvon, kad jūs ne tam sukurtas.
Psichologijos mokslų daktarė Carol
Dweck daug kalba apie galimybę keistis,
kai imamės karpyti užburtus pasikarto-
jančių minčių ir veiksmų ratus, kylan-
čius iš mūsų genetikos bei socialinės
aplinkos suformuotų įpročių. Būdas
išsukti iš nesibaigiančio žiedo – pakeisti
mąstymą apie save.

C. Dweck išskiria dvi egzistuojančias
mąstymo kryptis: fiksuotą ir augančią.
Žmonės, kurių mąstymas fiksuotas, tiki,
kad jie gimė arba turėdami talentą, arba
ne. Kad jie arba natūraliai kam nors pa-
jėgūs, arba ne. Jie suvokia intelektą kaip
užcementuotą savybę. Ir mano, kad tik
prigimtiniai bruožai lemia sėkmę. O štai
žmonės, puoselėjančius augimo požiūrį, >



Matymo kampą keisti nelengva. Gera žinia, kad tai įmanoma.

į priekį veda tobulėjimo troškimas. Jie tiki, jog progų ateina dedant pastangų. Jie žino, kad žmogaus galimybės gali būti treniruojamos, kai į tai investuojama pakankamai laiko, strategijos ir dedikacijos. Jie tiki, kad gali save sukurti. Todėl klaidas pradeda vertinti ne kaip galutinį nuosprendį, o kaip ženklą, jog tam *tiesiog-dar-reikia-laiko*.

Matymo kampą keisti nelengva. Gera žinia, kad tai įmanoma. Galime persikraustyti iš fiksuoto požiūrio belangės į augimo požiūrio apartamentus, pirmojoje nepalikdami nė senos kojinės. Tačiau kad tai padarytume, reikia nuolat sąmoningai atsisakyti buvusių šabloniškų įpročių. Tam, kad galėtume augti kaip asmenybės, dažnai prireikia keisti rutiną. Aplinką. Kartais net mus supančius žmones. Baisu? Niekas ir nesako, kad bus paprasta.

Neseniai užverčiau paskutinį knygos „Apšviestoji“ puslapį. Knygos apie kovą dėl savikūros. Tai amerikietės Taros Westover autobiografija. Moters, gimusios dusinančioje aplinkoje, augusios

šeimoje, kur asmens norai neegzistuoja. Patekusios tarp žmonių, dar prieš jai gimstant paruošusių liejimo formą, į kurios siaurus linkius ji turės tilpti. Tara gyveno radikaloje mormonų survivalistų bendruomenėje, griežtai pasisakančioje prieš valstybinį švietimą. Jai buvo numatyta pribuvėjos ateitis, garantuota vieta virtuvėje. Nes tuo vertėsi jos mama, taip gyveno močiutė. Nes nuo pradžių jai buvo kalama į galvą, kad moterys mažai ką sugeba.

Tikriausiai viskas būtų nutekėję ta vaga. Tik egzistavo vienas „bet“. Taros viduje brendo *asmeninis projektas*. Noras mokytis. Žinių troškimas jai pakausė padus ir įpūtė drąsos sukti prieš srovę. Sukaupusi ryžtą, ji ištraukė save iš pažįstamos, bet augti neleidžiančios aplinkos. Pagarbiai, bet tvirtai atsiveikino su jos svajonių nepalaikančiais žmonėmis. Giminaičiai taip ir liko be vidurinio išsilavinimo, o Tarą jos asmeninis projektas nuvedė kitapus vandenyno – į Harvardo ir Kembridžo universitetus, leido įgyti istorijos mokslų daktarės laipsnį ir visiš-

kai pakeisti savo gyvenimą.

Knygos pabaigoje, jau suaugusios moters akimis, autorė pati savęs paklausė: kas rašo mano istoriją? Anksčiau ji būtų nedvejodama atsakiusi, kad yra per menka ką nors keisti. Šiandien senasis nepasitikėjimas savimi moteriai atrodo beveik juokingas. Kas rašo istoriją? – dar kartą paklausė. Ir atsakė: aš.

Iš tiesų, galbūt neverta savyje ieškoti tikslaus mato vieneto, nusakančio, kas esam. Gal mūsų tikroji esencija yra mūsų istorijos. Per gyvenimą sutikti žmonės, išgyventos meilės, padarytos klaidos, patirtas skausmas ir iškovotos pergalės. Viskas teka kiaurai mūsų esybes kaip vanduo gremždamas šimtus vingių. Neumokslininkas Paulas Broksas teigia, jog esame per daug sudėtingi ir daugialypiai, kad atiduotume „tikrojo aš“ titulą kuriai nors vienai savo daliai. Žmogus į unikalų paveikslą sulimpa iš skirtingų kolekcijos fragmentų. Sujungę juos į visumą, gauname tai, ką galime vadinti savimi, – istoriją. Neabejotinai – tokią vienintelę pasaulyje.

Taigi, mūsų identitetas – tai ne baigtinis kūrinys, kurio prasmę reikia suprasti įvertinus griežtu meno kritiko žvilgsniu. Veikiausiai esame nesibaigianti drobė, ant kurios galime tapyti, kaip norim. O ruduo – geriausias laikas kūrybai. Todėl pieškime savo pačių paveikslus aistringai, plačiais mostais. Be baimės suklysti ir išsitepti. Be baimės lieti ryškias spalvas. Visai kaip nebijo spalio sulaukę medžiai.

O šie – kad ir kaip nenorėčiau pabaigoje išskysti – man kelia sentimentų. Kai galvoju apie save, įsivaizduoju medį. Gir-dau jį vandeniui, tręšiu žemę, gręžiu delnus į saulę. Tikiu, kad niekad nenustosiu augti. Su kiekvienais metais mano rievės pasipildys nauju raštu, mano kamienas tvirtės, mano šakos taps nepavaldžios vėjui, šaknys atlaikys sausras, lapai kitiems teiks pavėsį. Aišku, žinau, kad starto padėtis svarbu. Žinau, kad klevas netaps kaštonu. Ir – atvirksčiai. Bet, dievaži, nėra skirtumo, iš kokio daigo augame. Jei norim, mes galim iškilti į viršūnes.

Linkiu Jums nenustoti augti. Niekada.

MORTA ŠMITAITĖ