

# Meilė sau

Meilė sau man yra viena iš tų temų, kuri yra labai svarbi ir kartu apie ją sunku kalbėti tiksliai, konkrečiai, taip, kad visiems būtų aišku. Tai turbūt yra labiau žmogaus asmeninė patirtis, vidinis suvokimas, kuris yra anapus žodžių. Visgi tema yra įdomi, svarbi ir man yra savotiškas iššūkis pabandyti apie tai ką nors parašyti, tad dalinuosi savo idėjomis, patirtimis, požiūrio taškais ir matysim kas iš to gausis :)

Žmonės turi polinkį fokusuotis į vieną iš dviejų – labiau į save arba labiau į kitus. Kitaip tariant mūsų santykis su kitais žmonėmis gali būti tarsi moneta, kurios viena pusė yra fokusas pagrinde į save, o kita pusė – pagrinde į kitus. Pirmus žmones mes vadiname savanaudžiais ir egoistais, o antrus – altruistais ir geradariais. Apie pirmą kategoriją žmonių daug kalbėti neverta ir meilės sau klausimas paprastai jiems ir nekyla. Tuo tarpu antra žmonių kategorija yra kaip tik ta, kuri turi daugiausia problemų su meile sau.

Žmonės, kurie yra linkę labiau fokusuotis į kitus yra tie, kurie gelbėja, globoja, rūpinasi, aukoja save kitų labui ir daro galybę dalykų, kurie senai laikomi gerbtiniais, sveikintiniais ir pagrįstais tikrosiomis žmogiškoms vertybėmis. Iš esmės tame ir nėra nieko blogo ar neteisingo. Mūsų vidinis žmogiškumas (pas tuos žmones, kurie turi su juo ryšį) skatina atsižvelgti ne tik į save, bet ir į kitus žmones. Problema yra disharmonijoje, kuri atsiranda tada, kada kitų žmonių poreikiai tampa svarbesni už mūsų pačių.

**Mes norime būti gerais žmonėmis**

Daugeliui mūsų patinka būti gerais žmonėmis. Patinka, kada kiti žmonės pripažįsta, kad esame geri ir teisingi. Egoistai ir savanaudžiai yra „blogiukai“ ir mes nenorime tokiais būti. Mes žinome, jog esame geri žmonės, jog nieko neskriaudžiame, niekam nedarome blogai, bent jau tyčia ir norime, kad visi kiti mus taip matytų. Kadangi kitų žmonių nuomonė yra labai kintantis ir sunkiai valdomas dalykas, pradedame stengtis, o paskui ir persistengti įrodinėdami, jog esame geri. Juk tapti „blogu“ kitų akyse yra itin paprasta. Kada buvau paauglė ir kenčianti nuo šito „gero vaiko“, ar „geros mergaitės“ kaip aš tai vadinu, sindromo, nemažai bendravau su garbaus amžiaus giminaite, kurią buvau apsiėmus lankyti nepaisant to, kad su ja bendrauti buvo labai nemalonu. Jos akyse aš buvau gera mergaitė tačiau tik tol, kol visiškai atitikdavau jos pasaulėžiūrą. Jeigu pas mane kildavo originali nuomonė ar mano elgesys pasirodydavo laisvesnis nei jos griežtos normos, tapdavau „besikeičianti į blogąją pusę“, jos žodžiais tariant. Aš trukt plyšt norėjau išsaugoti savo geros mergaitės įvaizdį, tad viską, kas manyje buvo unikalaus kišau toli po kilimu kol gyventi tapo labai neskanu – juk taip aš elgiausi ne tik jos, bet ir visų kitų žmonių akivaizdoje. Praėjo daugiau nei 15 metų ir aš vis dar šaknelė po šaknelės raunu iš savęs šitą troškimą pasirodyti gera kitų žmonių akyse. Ar žinote tą jausmą, kada nepadarėte nieko blogo, bet jaučiate ar galvojate, jog kitas žmogus jus įtaria ir pradeda jaustis kaltais? Kam šis jausmas nesvetimas, žino apie ką kalbu. Įdomu, ar ne? To, ką mes puikiai žinome patys neužtenka tam, kad ramia sąžine gyventumėme toliau. Mums būtinai reikia, kad ir tas kitas žmogus žinotų, jog nieko blogo nepadarėme. Kada pamačiau šitą tendenciją pas save, pradėjau užduoti sau klausimus, kodėl man tai taip svarbu ir iki šiol savyje neradau jokio logiško atsakymo. Galbūt kažkoks psichologinis atsakymas ir yra, gal būt tai kažkas susiję su vaikyste ir išgyvenimo instinktu, gal būt gerai paieškojus galima atrasti konkrečias priežastis, kodėl kiekvienas mūsų padarėme sprendimus reaguoti būtent taip. Mano atveju pastebiu, jog pats klausimo iškėlimas ir tendencijos taip reaguoti

sąmoningas pamatymas pagelbėja po truputį išsivaduoti nuo perdėto kaltės jausmo. Tiesa, kartais prireikia drąsos tiesiog liautis reaguoti taip, kaip esu įpratusi, t.y. jausti tą kaltę, kurią jaučiu bet nesiaiškinti ir nesiteisinti ir pažiūrėti kuo tai baigsis, prie kokių realių pasekmių mane tai prives. Iki šiol vienintelė pasekmė yra mažiau vidinės kaltės, o aplinkiniai vargiai iš vis pastebėjo, kad kas nors yra kitaip.

## **Kitais rūpintis paprasčiau**

Kita priežastis, skatinanti mus rūpintis kitais labiau nei savimi yra ta, kad kitais rūpintis paprasčiau. Ne gana to, ir mes patys ir aplinkiniai galime patapšnoti mums per petį ir pasakyti kokie šaunuoliai esame, kokie altruistai. Jei esame religingi, netgi Dievas yra pasiruošęs priimti mus į dangų už tokius gerus darbus. Taigi turime galybę priežasčių rūpintis kitais ir ne taip jau ir daug savimi pačiais. Žiūrėti į save yra sudėtinga. Netgi labai sudėtinga. Kitų problemos visada paprastesnės, lengviau sprendžiamos, problemų priežastys mums kaip ant delno. Žinoma kitas žmogus dažnai nenori nieko iš to, ką mes siūlome, daryti tačiau ir čia turime išeitį – galima labai daug ką padaryti už jį. Tuo tarpu savos bėdos yra asmeniškos, skausmingos, sunku pamatyti ir iš kur jos kyla ir ką daryti, kad išsikapanotume. Jei paklausime ko nors iš šalies ką jie mato apie mūsų situacijas, galime netyčia gauti atsakymus, o tai reiškia, kad visgi reikės kažką daryti ir tai nebus nei trupučio malonu. Dar blogiau, pažiūrėję į save mes galime pamatyti tai, ko visiškai nenorime matyti. Altruistų ego nėra niekuo mažesnis už savanaudžių žmonių ir mes lygiai taip pat nenorime matyti ir žinoti, kad mummyse ne viskas tvarkoje, kad mes nesame tokie jau nuostabūs, tobuli, „faini“ ir taip jau žymiai geresni už labiau egoistiškus žmones. O geresniais būti norisi, norisi smerkti „blogiukus“ ir turėti tam rimtą priežastį, t. y. įrodyti savo veiksmais ir visu

gyvenimo būdu, kad mes nesame ir niekada nebūsime tokiais netikusiais žmonėmis.

## **Kada nekenčiame savęs**

Neapykanta sau yra atskira ir dar sudėtingesnė tema, kuri reikalauja rimtesnio darbo su savimi jei ši neapykanta yra labai stipri. Mes galime būti išmokyti nekęsti patys savęs jeigu augome su žmonėmis, kurie mus engė, žemino, net jei ir pakankamai subtiliai kaip mano minėta giminaitė. Mes galime išaugti į žmones, giliai savyje besijaučiančius beverčiais ar netgi neturinčiais teisės egzistuoti. Galime taip nekęsti savęs, kad vien tik mintis apie meilę sau, jei pasižiūrime į ją iš arčiau, kelia didžiulį pasipriešinimą ar visą puokštę emocijų. Senas geras veidrodžio pratimas gali padėti pamatyti savo santykį su savimi. Reikia prieiti prie veidrodžio ar paimti didesnę nešiojamą veidrodį, kad pilnai matytumėte savo veidą, pažiūrėti savo atvaizdai į akis ir nuoširdžiai pasakyti „aš tave myliu“. Viena moteris pasakojo, kaip jos klientas trenkė veidrodį į žemę, kada ji paprašė padaryti šitą pratimą – taip labai jis negalėjo savęs pakęsti. Kai aš pirmą kartą atsisėdau prie veidrodžio, negalėjau išlemti nei žodžio. Netgi žiūrėti sau į akis buvo sunku. Meilė sau tada buvo toli nuo asmeninės patirties. Štai neapykanta sau – kai kas žymiai geriau pažįstamo ir suprantamo.

## **Kas gi yra meilė sau?**

Paprastai aš pasakyčiau, kad tai yra gebėjimas matyti ir save ir kitus kaip vieną neatsiejamą visumą. Yra sprendimų, kuriuos esu padariusi ir kurie įtakojo kito žmogaus pasirinkimus. Jei ne mano sprendimai, kito žmogaus pasirinkimai būtų buvę kitokie. Kartais aš permąstau tokias situacijas ir pagalvoju,

o gal visgi padariau negerai, kad dėl mano padarytų sprendimų kitas žmogus pasirinko neturėtų tų patirčių, kurias norėjo turėti? Gal būt man reikėjo nebūti tokiai kategoriškai ir nestoti „skersai kelio“? Ir tada pastebiu, kad visoje šioje istorijoje aš pamiršau vieną svarbų elementą – save. Mano sprendimai nebuvo prievarta, tai buvo viso labo sprendimai ir kitas žmogus buvo laisvas rinktis žinodamas mano poziciją vienu ar kitu klausimu. Aš negalėjau sau leisti priimti kito sprendimo, nes tai būtų savęs išdavimas, ką aš atsisakau daryti. Duoti visišką laisvę kitam žmogui rinktis tai, ką jisai nori rinktis aš galėjau tik tuo atveju, jeigu pati visiškai pasitraukiu iš visos situacijos. Mano pasirinkimai, atrodytų, varžo kito žmogaus laisvę, tačiau tik tuo atveju jei aš pati neturiu jokios vertės ir reikšmės ir tik kitas žmogus bei jo norai yra svarbūs.

## **Visi esame vienodai svarbūs**

Mes neretai pamirštame save kaip dalį visumos, dalį kūrinijos, dalį Dievo sąmonės, pamirštame, kad būti broliais ir seserimis reškia, kad kitas tiek pat svarbus kaip ir aš, o aš tiek pat svarbi kaip ir kita. Gebame matyti save ir gebame matyti kitus, tačiau tampa sunku matyti ir save ir kitus kaip vieną nedalomą visumą ir priimti tai, kad turime teisę įtakoti kitų žmonių pasirinkimus ir netgi gyvenimus ne prievartaudami, bet būdami tuo kuo esame. Meilė sau reiškia, kad būsime nepatogūs. Tai reškia, kad tie, kuriuos gelbėjome, turės išmokti gelbėti pačius save ar surasti kitus gelbėtojus. Tie, kuriems tarnavome nežiūrėdami savęs, turės išmokti apsieiti be mūsų. Tai gali reikšti, kad dalis žmonių turės visam laikui pasitraukti iš mūsų gyvenimų. O labiausiai tai reiškia, kad mums patiems taps truputį mažiau patogų gyventi. Teks būti drąsesniais, pradėti tyrinėti savo komforto ribas, eksperimentuoti, atrasti save kaip unikalią būtybę, daryti nepatogius sprendimus, žengti drąsius žingsnius, mokytis

atvirumo su savimi, atidaryti širdį, kuri pas daugelį yra pilna skausmo, baimės, liūdesio, kaltės – o visa tai kaip storas audeklas uždengia meilę. Meilė ir pagarba sau suteikia vis daugiau vidinės laisvės, o laisvė, kaip ir visa kita, turi savo kainą. Už tą kainą mes atgauname save sau patiems. Pradedami kurti tokį gyvenimą, kokio norime iš tikro, giliai savo esybėje. Pradedame kurti santykius tik su tais žmonėmis, kurie moka gerbti mus ir mūsų pasirinkimus nes kitokių žmonių savo gyvenime mes tiesiog nebetoleruojame.

### **Laisvė sau reiškia laisvę kitiems**

Yra posakis, kad kalėjimo prižiūrėtojas, nors jaučiasi laisvas, yra toks pat įkalintas kaip ir kalinys, kadangi jis turi visą laiką praleisti kalėjime prižiūrėdamas, kad kalinys nepabėgtų. Mes taip pat tampame tokiais kalėjimo prižiūrėtojais kada teisiame ir smerkiame kitus žmones. Jeigu žiūrime „skersai“ į kokias nors kito žmogaus savybes, jo/jos pasaulėžiūrą, gyvenimo būdą darysime viską ką galime, kad pas mus pačius tokių savybių arba nebūtų arba mes jų nematytume. Ironija yra tame, kad mes visi pilni visokiausių savybių, esame pridareę įvairiausių dalykų ir priėmę sprendimų, kuriais nebūtinai didžiuojamės. Jeigu smerkiame vagį, smerksime save už tai, kad vaikystėje pavogėme vynuogių kekę iš kaimyno sodo (bent jau man taip buvo :) ), nesvarbu, kad tai buvo palyginti smulkmena. Jei smerkiame meluojančius, negalėsime visa širdimi pamilti ir savęs, kadangi nei vienam nepavyko pragyventi gyvenimo nei karto nepamelavus ar bent jau nepagražinus tiesos. Taigi kol badome pirštais į kitus, automatiškai badysime pirštais ir į save arba per galvą risimės neigdami, kad mes turime bent jau užuomazgas to, ko nekenčiame kituose žmonėse. Yra posakis, kad mes esame savo pačių teisėjai, o neseniai perskaičiau dar vieną, kad Danguje mes esame vieninteliai savo teisėjai ta prasme, kad tai musu pačių požiūris, mūsų pačių smerkimas stabdo meilės tėkmę, ne Dievas,

kiti žmonės ar situacijos.

## **Kaip pradėti pamilti save**

Trokštantiems išmokti pamilti save kyla vienas teisingas klausimas – kaip tai padaryti? Ir čia žmonių keliai išsiskiria, kadangi nėra vienos metodikos, vienos mokyklos, vieno mokymo, kuris būtų tinkamas visiems. Kelias į save yra kūrybinis, ne mechaninis procesas taigi kažkas rinksis dvasingumą, kažkas keliaus pas šamanus, kažkas ieškos kunigo, kažkas eis pas psichoterapeutą. Yra vienas būdas, kuris padeda rasti tai, kas tinka kiekvienam asmeniškai, nors ne visiems tas būdas yra priimtinas ir tai yra malda. Ne Tėve Mūsų ar Sveika Marija, nors naudoti galima ir jas, bet malda, kuri eina ir širdies, kuri yra anapus žodžių net jei naudojame žodžius. Malda, kuri nepriklauso jokiai religijai ir jokiai mokyklai ir net neprašo kokio nors konkretaus tikėjimo. Tol, kol malda yra iš širdies ir tol, kol prašymas bus ne išspręsti problemas, bet parodyti kelią, kol būsime pasiruošę žengti žingsnius ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, ji anksčiau ar vėliau pradės veikti. O tada belieka būti atidiems, žiūrėti kas pasitaiko gyvenimo kelyje, kartais išdrįsti išbandyti ką nors neįprasto ir atrasti savo kelius savo asmeninės vidinės meilės link, kuri, nors vadinama meile sau, iš esmės yra tiesiog meilė visiems ir viskam, tik šį kartą iš tos visumos neišbraukiant savęs.

Silvija Mažuolienė