



VYTAUTO DIDŽIOJO
UNIVERSITETO
ŠVIETIMO
AKADEMIJA



**VDU ŠA „Mokomojo dalyko pedagogikos: šokio ir teatro
pedagogika“ II kurso studentų individualūs tyrimai laisvai
pasirinktomis temomis**

Vietoj įžangos

Šiame darbe, kurį netrukus skaitysite – 7 jaunų žmonių / kūrėjų / VDU Švietimo akademijos „Mokomojo dalyko pedagogikos: šokio ir teatro pedagogika“ II kurso studentų darbai, parašyti 2022/2023 m. pavasario pusmečio metu, paskaitos „Dramos istorija ir analizė“ procese.

Kiekvienas studentas individualiai rinkosi jį / ją / juos dominančią temą ir analizavo laisvai pasirinktu būdu - remiantis mokslininkų, filosofų, psichologų ir kitų menininkų darbais, vykdant apklausas ir / ar akcijas mieste. Tai pirmasis VDU ŠA „Mokomojo dalyko pedagogikos: šokio ir teatro pedagogika“ bakalauro laipsnio studijų II kurso studentų prisilietimas prie individualių meninių tyrimų.

Darbe, kurį netrukus skaitysite, sutinkamos tokios temos kaip baimė, dideli lūkesčiai sau, skausmas, pyktis, stresas, socialinis nerimas, pervargimas, seksualinis ir fizinis smurtas. Studentai, rašę šiuos darbus siekia konstruktyviai analizuoti pasirinktą temą, sekti savo vidinį procesą, ieškoti individualių bei platesnei visuomenei galimai pritaikomų išeities taškų.

Dalis šių tyrimų viena ar kita forma yra pristatomi performatyviame spektaklyje – egzamine „JAUTRA“.

Verta paminėti, kad bendru sutarimu, visi darbai yra anonimiški.

Dėst. MA Arnis Aleinikovas

TURINYS

HIGH EXPECTATIONS	4
SKAUSMAS	9
KOMPLEKSAI. BAIMĖ. PYKTIS	19
STRESO VALDYMO GIJIMO PROCESAS.....	26
SOCIAL ANXIETY.....	34
PERVARGIMAS	43
būti.....	60

HIGH EXPECTATIONS

Nuo pat vaikystės atsimenu tėvus ginčijantis dėl kiekvieno menkniekio. Atsimenu kaip jiems kalbant intensyvėdavo balso tonas ir pokalbis pakeisdavo temą... Ir štai mano tėvai kalba rusiškai, nesvarbu, kad nesuprasdavau nė vieno žodžio, situacija būdavo ta pati kaip ir kiekvieną kartą. Ginčas dėl niekniekio, kurio pabaigoje nėra sprendimo, nėra nei vienos teisingos pusės, jokio išeities taško. Ir kiekvieną kartą išvadinę vienas kitą man nesuprantamais rusiškais žodžiais ir taip nieko neišsprendę, jie grįžta į kasdienes veiklas, jie toliau augina ir ugdo mane ir mano brolius su sese. Ir mes lyg laiminga šeima, visi kartu. Kaip pasisekė, kad mūsų tėvai kartu... Bet ar tikrai kažkam nuo to geriau? Tėtis pastoviai irzlus ir bando su tuo tvarkytis nikotino pagalba. Mama kuo toliau tuo labiau grimsta į savęs pametimo ir identiteto praradimo liūną. Vyriausias brolis sukandęs dantis stengiasi būti geras vyriausias sūnus, mokosi gimnazijoje ir gauna aukščiausius įvertinimus. Sesė bando tvarkytis su emocijų chaosu per sportą. Mažasis brolis dar ne visai suprasdamas, kas vyksta, bando neįsivelti į bėdą, kad tik tėtis ant jo nepyktų. O aš... Aš nemokėjau būti visam tų emocijų blenderyje. Visad bandydavau pagelbėti kuo tik galiu. Kad tik jiems būtų geriau. Taip, kad tik jie ramesni ir linksmesni būtų. Aš turėjau tylėti, sakyti tai kas gražu, tai ką jie nori girdėti. Jeigu pasakysiu kažką ne taip sesei, gausiu į kailį, todėl geriau nesiginčysiu, tiesiog pakentėsiu, būsiu gera. Elgsiuos taip kaip mano sesė nori, kad elgčiausi. Paprieštarauti tėčiui irgi bijau, dar supyks ir ant manęs, geriau susikaupsiu į aukštus pasiekimus, gal tėvai tada džiaugsis, gal mažiau pyksis ir truputį ilgiau vyraus taika. Mano mama kartais labai neteisi, bet aš gi negaliu pasakyti ką manau, nes tai tikriausiai nuliūdins mamą dar labiau. Ne, geriau šnekėsiu tai ką ji nori išgirsti, stengsiuosi visur iš visų jėgų. Taip ir tėsėsi – tėvai pykstasi, sesė rėkia ant jų, kad apsiraminėtų, tėtis rėkia ant jaunesniojo brolio, kad kažką ne taip padarė, tėvai pyksta ant sesės, kad juos ramina ir sako, kad geriau jie išsiskirtų. Taip manau ir prasidėjo mano high expectations. Aš tuo metu suvokiau, kad jeigu neišsakysiu savo nuomonės, būsiu visose veiklose aukščiausiam lygyje ir sakysiu visiems patogius ir gražius dalykus – tai aš niekam neužkliūsiu. Aš nieko nenuliūdinsiu, nieko neįžeisiu, nepradėsiu kurstyti kažkieno pykčių. Žodžiu, viskas, ką darau turi būti tobula. O jeigu nesigauna? Aš nuviliu savo tėvus, gal nuviliu mokytoją, gal trenerę. Man nieko nesigauna. Daugiau nieko nesigauna. Aš nevykėlė. *Nu*, nes ką darau - to nepakanka. Mane kritikuoja. Kritika yra gerai, galėsiu tobulėti, mokytis iš klaidų ir žengti toliau. Bet man nesigauna. Gaudama intensyvią kritiką aš nebesusitvarkau su savimi, mano pulsas dažnėja, man darosi

sunkiau kvėpuoti ir mano balsas. Kur mano balsas? Kodėl jis vis nyksta iki tol, kol skruostais rieda karštos ašaros ir vos galiu išlemti sulaužytus sakinius. Aš nevykėlė, sumauta nevykėlė! Tie, kurie mato mano ašaras, jiems gaila manęs, jie mane ramina, o man kyla dar didesnis susierzinimas ir pyktis. Mano galvoje ir vėl sukasi ta pati gerai pažįstama plokštelė pavadinimu FAILURE. Garsiai girdžiu grojant žodžius: ir vėl ašaros, ir vėl nesugebi. Kas tau negerai? Aš bandau nusiraminti, bandau perrėkti galvoje grojančią plokštelę, prieštarauju žodžiams ir bandau save paguosti. Nurimk, nurimk, užsičiaupk! Niekam neįdomios tavo emocijos, tad negadink kitiems nuotaikos. Aš stengiuosi būti stipri, aš stengiuosi būti empatiška ir padėti visiems, aš stengiuosi rūpintis ir savimi, aš dedu tiek savo energijos ir pastangų į studijas, bet to irgi neužtenka... Dainuok! Sakyk jau „ko mes laukiam?! Šok! Dar kartą tik garsiau, dar kartą, nes atrodo, kad išvis nesistengi! Neverk, o daryk! Kodėl neužtenka? Kodėl manęs neužtenka? Nenoriu daugiau vyti tobulybės ir kažkuo apsimesti. Noriu tik būti savimi, noriu kalbėti ir rėkti jeigu taip jaučiuosi. Man taip bloga, taip bloga nuo viso pykčio, kurį paėmiau iš kitų ir bijau paleisti. Bijau paleisti, nes visur ir taip per daug pykčio, bet laikyti viską kuo toliau tuo sunkiau. Man reikia pagalbos, reikia tik paprašyti, bet kaip? Kokiais žodžiais ir nuo ko turėčiau pradėti. Kai tik pradedu kažkam iš draugų pasakotis, atrodo, kad patys žodžiai verčiasi iš burnos ir aš girdžiu save aimanuojant ir skundžiantis. O kodėl aš skundžiuosi? Taigi man fiziškai viskas gerai. Mano šeimoje teoriškai viskas gerai. Turiu artimų draugų ir be galo palaikantį vaikina. Bet man vis tiek kažkas negerai. Argi taip keistai jausčiausi jeigu viskas būtų gerai? Kaip išvis turėčiau jaustis? Ką aš manau? Nežinau... Nežinau - tai per daug dažnai ir deja automatiškai naudojamas žodis mano žodyne. Dažnai kažkam uždavus man klausimą aš atšauku nežinau, dar net nesupratusi ar įsigilinau į klausimą. Kodėl aš taip greitai atšauku neduodama sau galimybės pasakyti savo nuomonę? Iš tiesų beveik visad manau, kad nei turiu ką pasakyti, nei kažkam įdomu būtų. Atrodo, kad aš neturiu nuomonės, kad ji neegzistuoja. Lyg nuomonė būtų pačiam visų tamsių emocijų dugne ir man reiktų viską išvėmti, kad galiausiai pasakyčiau ką iš tikrųjų galvoju.

Kuo toliau galvoju, tuo aiškiau suprantu, kad tylėti išmokau iš mamos. Anksčiau mano mama niekad neprasitardavo, jeigu kažkas blogai. Jai irgi atrodė, kad būnant tyliai galima išvengti nuliūdint ar supykdyt kitus. Mačiau savo mamą liūdint, džiaugiantis, bet beveik niekad nemačiau jos pykstant, negirdėjau jos sakant, kad pavargo ar yra suirzusi, niekad nemačiau jos iš tikrųjų prašant pagalbos. Mano mama yra labai stipri, aš tuo neabejoju, deja iš jos veiksmų aš išmokau, kad būti stipria - reiškia susitaikyti su esama situacija, būti stipria – reiškia, kai pati gali viską išspręsti ir neprašyti niekeno pagalbos, būti stipria - tai dirbti net tada, kai jau

fiziškai nesugebi, būti stipria - tai neparodyti kitiems, kad kažkas ne taip. O aš noriu būti stipri, nes viskas taip sunku. Kartais atrodo, kad net kasdieninės užduotys man nebepakeliamos, nes visko yra per daug. Mano galva nuolatos ūžia ir aš nežinau kodėl. Noriu pailsėti, bet jeigu ilsėsiuos, tada atrodys, kad aš tinginė. Bet iš tikro, juk aš tinginė. Aš nieko nemoku, nieko nežinau, tai geriau tylėsiu... Mama, tu man dažnai dabar pasakoji kaip anksčiau buvo, kaip tėtis taip pasakė, kaip anaip pasakė, kad visad reikia pasakyti, jeigu kažkas mane engia. Aš žinau mama, aš *dabar* žinau. Bet kodėl tu taip nedarei? Kodėl manęs anksčiau nepamokei? Kodėl neparodei savo veiksmais, kad reikia kalbėti, kad reikia būti savimi ir kad nereikia įtikti kitiems. Dabar man taip sunku mesti visa tai, kas atrodė priimtina ir teisinga. Sunku išsivaduoti iš tylos ir aiškiai tarti žodžius, kurie skrietų ir palengvintų mano širdį. Aš pykstu, mama. Pykstu ant tavęs ir todėl mano širdyje kartais taip tamsu. Aš esu apsupta nuostabių žmonių, kurie man leidžia ir net skatina pasireikšti ir išsakyti viską ką galvoju. Aš kalbu, juokauju, bet niekad neišsakau to, kas mane skaudina. Aš toliau renku tamsias emocijas ir laikau širdyje tikėdamasi, kad kažkam gelbėju pasiimdama dalį skausmo ir jo neskleisdama. Bet aš nenoriu, kad taip būtų toliau, nenoriu, kad kai tu susergi, sužinočiau tik tada, kai kažkas labai blogai. Nenoriu rimtų dalykų verstį į anekdotus, kad taip galėčiau juos pasakyti ir kad kiti pasijuoktų iš to. Tai ne anekdotai, man išties labai skauda, bet aš bijau pripažinti, kad tos temos yra rimtos, nes „kaip kiti reaguos?“. Išmokau visiems patikti - net žmonėms, kurie į mane kreivai žiūri. Atrodo, dėl jų kartais dar labiau stengiuosi, kad tik jiems irgi įtikčiau. Tada kai įtiksiu, jau jausiuosi, kad aš vietoj. Deja, taip nevyksta, kad ir kiek visiem įtikčiau, aš nesijaučiu savo vietoj. Būti tarp žmonių mane kartais taip vargina... Aš turiu šypsotis, gražiai kalbėti, sakyti dalykus tam tikru metu, nes kitaip į mane keistai žiūrės, man bus nepatogu, norėsiu dingti iš ten ir nebebūti. Bet ar man likus vienai geriau? Kaip man tiesiog būti?

Tikriausiai reikėtų sau atleisti.

Už kiekvieną negražų žodį pasakytą sau, už kiekvieną abejojimą savimi, už kiekvieną kartą, kai sustabdau save sakydama, nes pagalvoju, kad to neverta sakyti. Atleisti sau skamba paprastai, bet tuo pačiu, atrodo, kad kol kas negaliu. Aš per daug savimi nepasitikiu ir per dažnai sau trukdau. Gal galiu pradėti atleisti žmonėms, kurių veiksmai ir žodžiai vis dar guli mano krūtinėje? Mama, myliu tave, esi rūpestinga, išauginai mane ir išmokei džiaugtis paprastais dalykais, išmokei besąlygiškai mylėti, supažindinai mane su šoku ir palaikei mane visos šios kelionės metu. Tu manęs nemokei tylėti, bet aš mačiau tai, ir pati išmokau, tu nemokei manęs savimi nepasitikėti, bet aš pati išmokau. Aš tau atleidžiu, mama. Noriu kartu su tavimi išmokti

paprašyti pagalbos ir pasakyti, kai skauda. Noriu kartu išmokti džiaugtis būnant pačiai savimi, noriu kartu išmokti, kad manęs užtenka.

Tėti, aš pykstu ant tavęs, kad tiek kartų žadėjai mesti rūkyti ir mes tikėdami tavimi turėdavom vilties, tačiau visą laiką grįždavai prie savo įpročio. Atrodo, kad tiek kartų uždegta vilties ugnelė būdavo užgesinama vėl ir vėl. Manau, kad iš tavęs išmokau, kad geriau nieko nesitikėti ir tokiu būdu nereiks nusivilti. Pykstu ant tavęs, kad dažnai apkaltindavai brolių už niekniekius, o man mažiau kliūdavo, nes aš mokėjau patylėti ir sakyti tik tai, ką tu nori girdėti. Pykstu dėl to, kad išmokau, jog jeigu apsveriu, visi žmonės dažniausiai nuolankiau į mane žiūri ir galiu lengviau išsisukti. Atrodo, jog tai tapo mano gynybos mechanizmu namie, mokykloje. Net gi dabar kai susikaupia per daug streso ir emocijų, aš dažnai verkiu. Galiausiai nebesuprantu ar aš verkiu, nes man reikia dėmesio, kad išsisukčiau iš situacijos, ar aš nuoširdžiai verkiu. Užtruko laiko, kad suvokčiau. Pykstu ant tavęs už visus kartus, kai pakeldavai toną. Aš dabar paniškai bijau ginčų ir nesutarimų ir vietoj to, kad išsiaiškinčiau, aš pabėgu nuo situacijos, nes man morališkai per sunku likti. Tai labai apsunkino mano santykius su Leo. Nes išmokau iš jūsų abiejų, kad moteris turi nepasipainioti vyrui ir geriau visą laiką šypsotis ir elgtis taip, kaip jis nori. Leo šito nesuprato ir reikalavo sakyti savo nuomonę ir ko aš noriu. Kiekvieną kartą kalbėdama verkdavau, nes man buvo taip neįprasta tiesiai sakyti tai, ką galvoju. Kiekvieną kartą pasikūkčiodama norėdavau pabėgti nuo jo, nes fiziškai būdavo per sunku kalbėti. Atrodė, žodžiai kaip aštrūs peiliai raižydavo gerklę ir širdį. Aš pykstu ant tavęs, kad niekad nesakei, kai kažkas blogai, kaip ir mamai tau visad atrodydavo, kad geriau neliūdinti kitų, o pačiam susitvakyti. Bet nuo to man dar blogiau, kai jau po laiko sužinau kokius išgyvenimus tu turi. Jeigu būtum pasakęs, gal galėčiau padėti ar tiesiog pabūti šalia ir išklausyti. Aš taip kaip ir tu išmokau rimtus dalykus versti anekdotais, nes taip lengviau išsakyti tai, kas skaudina. Esi nuostabus tėtis, išmokei mane nepasiduoti, kad ir kaip sunku būtų, išmokei sunkiai dirbti, kad pasiekčiau savo tikslą, savo veiksmais parodei kas yra besąlygiška meilė. Tu visad manimi rūpiniesi, net ir dabar, kai esu suaugusi. Branginu kiekvieną akimirką, kai rūpiniesi manim ir aš jaučiuosi kaip vis dar maža tavo dukrelė. Myliu tave ir dėkoju, kad išmokei kas yra tikrosios vertybės gyvenime. Man dabar geriau. Išmokau, kad galiu pasakyti viską, kas skaudu Leo, išmokau, kad galiu atvirai šnekėtis su kursiokais, išmokau, kad išsakydama garsiai tai, kas skauda, aš paleidžiu dalelę skausmo iš savo širdies. Todėl aš noriu paleisti viską, ką dar laikau savo šidyje. Aš atleidžiu tau už viską, tėti.

Sese, kiek atsimenu, visad turėdavai ūmų charakterį. Dažnai atkirsdavai tėčiui ir mamai, kai situacija būdavo absurdiška. Atsimenu, kad dažnai susipešdavai su vienu ar kitu

broliu. Pykstu, kad visą pyktį ir stresą išliedavai ant manęs. Pykstu, kad nors visad gražiai su tavim elgdavausi, tu man visad pakišdavai koją, trenkdavai ar kažką negražaus pasakydavai. Aš iš pradžių nesupratau - kodėl aš? Kodėl net ir dėdama visas pastangas aš tau neįtinku? Aš klausdavau kaip tau sekasi, o tu atšaudavai, kad ne tavo reikalas, arba šūdinai ir nesileisdavai į jokių pokalbį. Tu taip pat iš tėvų išmokai, kad kentėti ir nesidalinti savo skausmu yra tinkamas sprendimas. Aš dabar suprantu, kad kiekvieną kartą mane skriausdama tu neturėjai nieko prieš mane asmeniškai. Aš tiesiog buvau vienintelė nusileidžianti ir nesipriešinanti. Pykstu, jog iš tavęs išmokau, kad reikia nusileisti ir pakentėti, nes kažkam nuo to kartais geriau. Išmokau, kad mano jausmai ir savijauta yra antraeilis dalykas. Nors ir engei mane, aš dažnai žiūrėdavau į tave kaip į stiprią ir nuostabią vyresnę sesę. Paaugę labiau pradėjome šnekėtis temomis, kurios skaudina. Mūsų šeimos chaosas mus suartino, kai pradėjome dalintis kaip jaučiamės. Tu pradėjai manimi pasitikėti ir nebežiūrėjai į mane kaip užknisančią mažą sesutę. Aš esu labai laiminga, kad mūsų ryšys dabar yra toks stiprus ir artimas. Nors gyveni užsienyje, atrodo, kad mes dar geriau sutariame ir galime kalbėtis valandų valandas telefonu visomis temomis. Ačiū, kad parodei, kaip reikia pastovėti už save, kad parodei, jog įdomiau išsiskirti, o ne pritapti, kad parodei jog įmanoma susitvarkyti su visais gyvenimo sunkumais ir pasiekti tai, ką nori, neatsižvelgiant į kitų nuomonę. Paleidžiu visas blogas emocijas. Sese, atleidžiu tau už viską. Myliu ir branginu tave.

Čia mano kelionės pradžia. Kelionė link atleidimo sau, kelionė paleidžiant visa tai, kas duria ir apsunkina mano širdį. Viską išrašiau. Išvėmiau visus jausmus ir dalykus ko, atrodo, niekad negalėčiau garsiai pripažinti ir pasakyti. Man šiek tiek palengvėjo. Žinoma, rašant daug kartų verkiau. Pirmą kartą parašius trečdalį nenorėjau net atverti dokumento, kad tik nereikėtų daugiau nieko rašyti. Kai pradėjau skaityti, verkiau. Dabar bandau skaityti garsiai ir kuo daugiau kartų skaitau, tuo daugiau galiu perskaityti neapsiverkus. Man darosi po truputį lengviau. Noriu pripažinti, kad tai yra skaudžiausi ir atviriausi dalykai kokius tik esu sakiusi garsiai. Aš džiaugiuosi pažanga kurią darau, didžiuojuosi savo drąsa ir ryžtu išsakyti viską ir nepalikti nieko skausmingo. Užtruks dar daug laiko kol galiausiai atleisiu sau, kol išmoksiu nekritikuoti savęs kai kažkas nesigauna tobulai, tol kol išmoksiu tiesiog būti ir galiausiai pripažinsiu, kad manęs užtenka.

Myliu save, net jei nesu tobula.

SKAUSMAS

„Kuo daugiau skausmo, tuo ašaros labiau degina odą.“

Daugelis yra patyręs skausmą. Informacijos apie jį yra daugybė, tačiau vis tiek tai yra labai neapibrėžtas dalykas. Daugumoje šaltinių rašo apie neurologinius mechanizmus ar skausmo valdymo technikas, tačiau, kas iš tikro yra skausmas? Lyg ir suprantame skausmo sąvoką, tačiau vos uždavus kelis klausimus, pradedame abejoti. Tad mūsų supratimas yra ne tik neaiškus, netikslus, bet dažnai ir klaidinantis mus pačius. Pradėkime nuo vieno iš šeštajame dešimtmetyje pateiktų profesoriaus Haroldo Merskey skausmo sąvokos apibrėžimų: „Skausmas yra nemaloni patirtis, kurią iš pradžių siejame su kūno sužalojimu arba apibūdiname kaip audinių pažeidimą, arba viena ir kita kartu.“¹ Tačiau nebūtinai kūnas turi turėti audinių pažeidimų, kad mums skaudėtų. Pavyzdžiui, filosofas Abrahamas Olivier teigia, kad: „Skausmo klinikose daugelis pacientų skundžiasi skausmu, nepaisant to, kad nėra audinių pažeidimų ar kokių nors panašių priežasčių kuri irtis, pat yra skausmas kad Teigiama, ²“ atsiranda dėl fiziologinių patirčių. Tačiau žmones galima sužeisti tiek fiziškai tiek psichologiškai. Visi skausmai palieka žymę, bet tai gali būti kaip paskata judėti toliau. Skausmas niekur nedingsta. Jei paimsime tuos pačius dirgiklius, nuo kurių mums skaudėjo - patirsime panašią reakciją. Mūsų kūnai prisimena skausmus, todėl kartais pasisaugome ar sustabdome save, nenorėdami pajusti to paties nemalonaus pojūčio. Kartais žmonės sąmoningai arba nesąmoningai renkasi skaudinti vieni kitus. Jie, nenorėdami pasirodyti silpni, imasi puolimo ir mano, jog įskaudinus kitą, parodys savo „stiprybę“. Mokyklose itin opi problema yra patyčios. Dažnai klasėse yra tyčiojamosi iš vieno vaiko, kuris gali atrodyti silpnas emociškai. Taip yra todėl, nes visais laikais plėšrūnai ieško silpnesnių, kad galėtų be rūpesčių laimėti dvikovą. Čarlzas Darvinas savo evoliucijos teorijoje nurodė varomąsias jėgas. Viena iš jų yra kova dėl būvio: „Išgyvena ir gali daugintis tik nedidelė individų dalis, kurie turi adaptyvius bruožus“³. Kitaip sakant išgyvena tik stipriausi. Ypač vaikai gali priimti įvairius žodžius labai jautriai ir tai gali jiems sukelti psichologinių problemų ateityje. Visi žiauriausi psichologiniai skausmai man yra susiję su artimais žmonėmis. Ir taip, psichologinė būsena gali paveikti fiziologinius procesus. Pamenu, per senelio laidotuvės, turėjau panikos priepuolį, nors

¹ Merskey, Harold. 1991. „The Definition of Pain“. In: European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists.

² Olivier, Abraham. 2007 Being in Pain. Frankfurt am Main: Peter Lang.

³ Martinionienė, Jolanta; Lapinskaitė, Laima; Stankevičienė, Pranė. 2017. Biologija. Šviesa

to pradžioje nesupratau. Keista, nepamenu visko, tik detales. Grojo „Riwer flows in you”, pamenu senelio ranką, tos rankos šaltį ir bandymą sušildyti tam, kad vėl pajusčiau gyvybę, kad užmerkus akis galėčiau įsivaizduoti, kad senelis yra dar gyvas. Skaudu, kai matai aplink artimiausius žmones, kurie verkia bei kitų liūdnus žvilgsnius. Tačiau, kitų žmonių žvilgsnis man nesuteikė paguodos. Atrodė, kad tarp jų ir manęs yra stiklas, kad jie žiūri į mus lyg būtumėm paveikslai ar kokia nors meninė instaliacija. Tas žvilgsnis sakė: „o jetus kaip tau blogai“. Pamenu verkdavau, kol pradėdavo taip skaudėti galvą, kad neapsiedavau be vaistų nuo galvos skausmo, aišku, papildomai paimdavau ir valerijono. Šį momentą laikau pasidėjusi artimiausioje „skausmų bibliotekos“ lentynoje. Kiekvienas patirtas mano skausmas turi savo atskirą knygą, o visa biblioteka prilygsta visiems patirtiems skausmams per gyvenimą. Priklauso į kurią lentyną įdėsime „skausmo knygą“. Galbūt nukišime ją toli, į pačią tolimiausią lentyną ir mums atrodys, kad skausmo nebėra ir užmiršime jo pojūtį, tačiau jei tik vėl atrastume tą knygą, grįžtų prisiminimai, kurie primintų apie skausmą, kurį patyrėme. Mūsų gyvenimas yra visai kaip Fortūnos ratas, kuriame yra pakilimų ir nuosmukių. Skausmas atsiranda, dingsta, mes jį pamirštame, naujas skausmas atsiranda ir taip viskas sukasi monotonišku ratu. Poetė Emily Dickinson ypač pabrėžia skausmo monotoniją ir užmaršumą:

Pain – has an Element of Blank –

It cannot recollect

When it begun – or if there were

A time when it was not – It has no Future – but itself –

Its Infinite realms contain

Its past – enlightened to perceive

New periods – of Pain.

„Yra kančioj tokia spraga -/ Neprisiminti pradžios/ Ir tų akimirų, kai dar/ Nepažinota jos./ Be ateities, viena pati,/Toj begalybėje - /Jos praeitis; nušvitime - /Naujos kančios pradžia”.⁴

Sunku suprasti ar nuspręsti, kas iš tiesų yra skausmas, nes visi žmonės žiūri iš savo profesinės srities arba iš savo suvokimo per jų skausmo potyrius. Biologai į skausmą žiūri iš fiziologinės pusės, socialinių mokslų atstovai siekia įvardinti skausmą sociokultūriniu požiūriu. Skausmas

⁴ Dickinson, Emily. 2009. Pusiaudienio krantai (The Banks of Noon): eilėraščių rinktinė. Vertė Sonata Paliulytė. Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.

priklauso nuo kultūrinio, istorinio konteksto, socialinių dalykų. Taip pat fiziologinės sąlygos nėra vienintelės galimos priežastys, dėl kurių patiriamas skausmas. Filosofas J. J. Degenaaras sakė: „Skirtingos žmonių grupės kalba apie skausmą skirtingais terminais ir skirtinguose kontekstuose.”⁵ Todėl mano skausmo suvokimas skirsis nuo tavo skausmo suvokimo. Kiekvienas mes išgyvename skirtingas patirtis, kurios formuoja mūsų asmenybę ir supratimą. Visi mes skausmą išgyvename, suprantame ir patiriame skirtingai: ar tai būtų žmogus, kuris patiria insultą ar šokėjas, kuriam nutrūksta sausgyslė, ar vaikas, kuriam skauda danteną dėl dygstančio danties.

O jei daiktai turėtų jausmus, kaip jie apibrėžtų skausmą?

Išgirdus žodį skausmas į galvą ateina kraujo, purvo, ginklų vaizdiniai. Tie daiktai nėra skausmo simboliai, jie tik man asocijuojasi su skausmu. Todėl net neabejoju, kad kiekvienam žmogui pasakius žodį skausmas, jam į galvą ateitų skirtingi vaizdiniai.

O kokie vaizdiniai Tau asocijuojasi su skausmu? Apklausiau kelis žmones, kas jiems asocijuojasi su skausmu, jų atsakymai: ašaros, kraujas, karo vaizdiniai, susisukimas į kamuoliuką, išdavystė – tiesos akimirka, kai širdis sustoja sekunde ir nueina karščio banga. Kadangi atsakymai išsiskiria, tad natūralu jog ne vien su skausmu asocijuojami dalykai skiriasi, bet ir pats požiūris į skausmą. Rašytojas Ernstas Jungeris yra pasakęs: „Pasakyk man savo santykį su skausmu, ir aš pasakysiu, kas tu esi!”⁶ Taip pat skausmas man asocijuojasi su pergyvenimu, kančia, jausmu, kad neištversi, nebenori, nepatinka, jausmu, kai maudžia gerklę, traukia koją, kai galvoje daug apmąstymų ir per juos neišsina užmigti, kai verki ir atrodo norėtum išsiplėsti savąją širdį, kai žiūri filmą ir veikėjas kenčia, nors to nenusipelnė arba, kai yra toks jausmas, kad kažkas ne taip, kai nori visko ir nieko, tuo pat metu, kai nori, kad kažkas apkabintų, tačiau, kad tą pačią akimirką nieko nebūtų šalia, kai nori mirti bet ir gyventi. Ar pastebėjote kiek daug negatyvo šiame žodyje? Jei skausmas reikštų ramybę, juk tų negatyvių asociacijų nebeliktų. Kas būtų jeigu žodžių laimė ir skausmas reikšmes apkeistume vietomis? Kai būtume laimingi sakytume – man skauda, kai jaustume skausmą – aš laiminga. Žodis nekaltas, kad sukelia mums nemalonius pojūčius ar prisiminimus. O gal nėra taip viskas blogai? Kodėl skausmas yra blogai? Juk jis mus augina, kuria, stiprina. Po išgyvenimų ateina palengvėjimas, tad jei nebūtų skausmo nejaustume ir atoslūgio. Skausmas nemaloni būseną,

⁵ Degenaar, J. J. 1979. „Some Philosophical Considerations on Pain”.

⁶ Junger, Ernst. 2008. On Pain. Trans. By David C. Durst. New York.

tačiau jis yra gyvybiškai svarbus, gal ne tiek kiek kvėpavimas. Esu dėkinga žodžiui, jausmui, kurį įvardijame kaip skausmą, be jo nesuprasčiau kas yra laimė, ramybė, dėkingumas. Tik dėl buvusio skausmo galiu taip vertinti laimę, kokią jaučiu šiuo metu. Skausmas man padeda tobulėti ir siekti vis daugiau ir daugiau. „Nė viena jutimus patirianti būtybė nėra apsaugota nuo skausmo, galima ieškoti būdų jo išvengti ar klausti savęs, kaip jį kuo lengviau iškęsti, <....> mūsų emocinės ir kognityvinės reakcijos į skausmą, jo patirtį formuoja ne ką mažiau nei vadinamieji jutiminiai skausmo komponentai“⁷ Vieniems skausmas gali atrodyti kaip pats baisiausias dalykas, o kitiems tai varomoji jėga. Skausmas turi gebėjimą sudrebinti gyvenimą iš pamatų. Kai atrodo nebėra motyvacijos, vidinių resursų, tačiau atsiranda kažkokia ugnelė, kai viskas pasikeičia, tau atsiveria akys, atsiranda neapsakoma jėga ir energija, kurios anksčiau buvo neįmanoma pajusti. Taigi, skausmas gali būti ne tik didžiausia kančia, bet ir didžiausia dovana. Būna laikotarpių, kuomet galvojame, kad niekada nebesijausime laimingi, kad niekada nepagerės ir nenustos skaudėti, tačiau vis tiek kažkuriame gyvenimo etape ta laimė susiras mus. Nuo pat senovės žmonės patirdavo skaudžių įvykių, bet ir sugebėdavo iš jų pasimokyti. Kiekvienas praradimas (ar tai būtų mylimo žmogaus netektis, ar gyvūno) mums suteikia ne tik neigiamų emocijų, bet ir kitokį požiūrį į pasaulį. Kartais kardinalūs įvykiai gali mus sukrėsti, tačiau tuo pat metu, savyje galime atrasti ką nors naują. Tad galiu sakyti, kad žmogus ko nors netekęs gali atrasti dar daugiau. Dažnai mūsų pačių mintys mus labiau įskaudina nei aplinkinių ištarti žodžiai ar veiksmai. Ne veltui Romos imperatorius, filosofas stoikas Markas Aurelijus Antoninas pasakė: „Jeigu tu sielvartauji dėl kokio nors išorinio dalyko, tai ne jis tave slegia, o tavo požiūris į jį“⁸. Reikia mokėti nepasiduoti gyvenimo keliamiems sunkumams, pasimokyti iš klaidų ir būti dėkingi gyvenimui už įgytas pamokas. Lietuvių poetas Vytautas Mačernis yra pasakęs: „Todėl mokėkime gyventi nors ir dūžtančiose formose“⁹. Nors ir būna sunkių akimirkų reikia susirasti tokią veiklą, kuri Tau būtų kaip pabėgimas nuo visų neigiamų pojūčių. Daugeliui menas padeda iškęsti sunkų laikotarpį ar skaudžius prisiminimus. Žmonės klausosi muzikos, piešia, šoka, dainuoja, rašo. Tai darydami jie tarsi iškeliauja į kitą, nuotykių kupiną pasaulį, kuris leidžia atitrūkti nuo realybės ir prarasti laiko nuovoką. „Tikras menas aplenkia laiką.“¹⁰ – R. Sen Polis. Būtent menas mums leidžia pasijusti geriau emociškai. Juk taip gera išlaisvinti savo jausmus. Taigi, menas yra tarsi prieglobstis sunkiu metu, kuris padeda iškęsti liūdesį, kančią, ilgesį ir skausmą.

⁷ Geniušas, Saulius. 2021. Kas yra skausmas? Vilnius

⁸ Narbutienė, Lolita. 2018. Taiklios plunksnos strategija. Vilnius.

⁹ Narbutienė, Lolita. 2018. Taiklios plunksnos strategija. Vilnius.

¹⁰ Narbutienė, Lolita. 2018. Taiklios plunksnos strategija. Vilnius.

Kita vertus, kitiems skausmas sukelia malonumą. Mazochizmą galime apibūdinti kaip malonumo – nesvarbu seksualinio ar ne – patyrimą jaučiant skausmą. Jei skausmas yra atstumiantis jausmas, kaip jis gali sukelti malonumą? Markas Tulijus Ciceronas yra pasakęs: „Niekas nemyli ir nesiekia ar nenori patirti paties skausmo, nes tai yra skausmas, tačiau kartais pasitaiko aplinkybių kai skausmas gali sukelti didžiulį malonumą. Pažvelkime į pavyzdį: kuris iš mūsų kada nors imasi sunkių fizinių darbų, jei iš to negauna tam tikros naudos?“¹¹ Mazochizmo atveju - plakimas, mušimas, kandžiojimas, įdrėskimai yra patiriami kaip skausmingi, o juos lydintis seksualiniai malonumai yra be galo malonūs.¹² Taigi, mazochizmas yra ne skausmo meilė, o meilė malonumams, kurį sukelia skausmo patirtis. Taip pat fizinis skausmas padeda nuslopinti psichologinius išgyvenimus. Pavyzdžiui, iš asmeninės pusės nagų suleidimas į delnus, nevalgymas priversdavo just fizinį skausmą, kuris man padėdavo, kai būdavo sunku psichologiškai. Užgoždavo kančios jausmą, paversdavo jį somatiniu skausmu ir tą skausmą pati galėjau kontroliuoti. TSTA (Tarptautinė skausmo tyrimų asociacija) 1979m. suformulavo skausmo apibrėžimą: „Skausmas yra atstumiantis ir neperduodamas jutiminis ir emocinis pajutimas, susijęs su faktiniu ar potencialiu audinių pažeidimu arba apibūdinamas tokios žalos atžvilgiu.“¹³ Yra trys pagrindiniai skausmo tipai: nocicepsinis, neuropatinis ir psichogeninis. Nocicepsinis skausmas paaiškinamas audinių pažeidimais. Neuropatinis – paaiškinamas nervų sistemos pažeidimais. Psichogeninis – atsiranda dėl psichologinių priežasčių. TSTA pridėjo, kad „Skausmas visada yra subjektyvus.“¹⁴ teigiama, kad „Skausmas neabejotinai yra jutimas tam tikroje kūno dalyje ar dalyse, tačiau jis visada yra nemalonus, taigi yra ir emocinis potyris.“ Skausmas turi keturias esmines savybes: jis yra laiko atžvilgiu ištęsęs, lokalizuojamas kūne, turi tam tikrą intensyvumą ir turi išskirtinę patirtinę kokybę. Juk pastebėjote, kad kai kažką skauda, laikas eina tarsi sulėtintai. Kai jaučiame skausmą, pakinta ne tik laiko, bet ir erdvės suvokimas. Pavyzdžiui, kai sergi, nueiti nuo miegamojo iki virtuvės, kad pasidaryti arbatos atrodo tarsi misija neįmanoma. Abrahamas Olivier sakė: „Skausmas redukuoja ir išskaido erdvę, taip nukreipdamas asmenis į nepritekliaus, atskyrimo, apleistumo ir atsiribojimo perspektyvas.“¹⁵

¹¹ Cicero, 193 l. On Ends (= De finibus bonorum et malorum). Trans. By H. Rackman. London.

¹² Geniušas, Saulius. 2021. Kas yra skausmas? Vilnius

¹³ Geniušas, Saulius. 2021. Kas yra skausmas? Vilnius

¹⁴ Geniušas, Saulius. 2021. Kas yra skausmas? Vilnius

¹⁵ Olivier, Abraham. 2007 Being in Pain. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Kartais jaučiant skausmą norisi būti vienai, o kartais tereikia apsikabinimo ir kito žmogaus šilumos. Kai kitą kartą jusite skausmą, pastebėkite kaip eina laikas, ar pasikeitė erdvės suvokimas, kokį santykį jaučiate su savimi, su kitais, savo kūnu ir pasauliu. Dažnai žmonės sako, kad patiria skausmą, o ar pagalvojote, kas būtų jei jo nejustumėte? George'as Dearbornas 1932m. atrado skausmo sindromą - įgimtas nejautrumas skausmui (INS) ir pavadino jį „įgimta analgezija“. Tai reta liga, slopinanti žmogaus gebėjimą jausti skausmą. Asmenys, kuriems diagnozuota ši liga niekada gyvenime nėra patyrę jokio skausmo. INS pacientai gali atskirti šaltį nuo karščio ar aštrumą nuo bukumo, jie jaučia įdūrimus, tačiau nepatiria skausmą, kančią ar nemalonumą sukeliančio jausmo. Mes priietę įkaitusią lėkštę atitraukiame ranką, o žmonės sergantys šia liga nesuprastų, kad tai reikia padaryti, nes nejustų skausmo. Jie nejustų skausmo net atsisėdę ant karšto radiatoriaus ar patyrę stiprius elektros smūgius. Įsivaizduokite, kokia pavojinga ši liga yra vaikams, kurie mokosi pažindami aplinką. Mano brolis būdamas mažas priglaudė rankas prie židinio, nuo to laiko pamatęs židinį sakydavo „popa“. Jis prisilietė, jam pradėjo skaudėti, jis pasimokė iš skausmo. Vaikai, turintys šią ligą to neįsivaizduoja, tai reiškia, kad jei ir susilaužytų kaulus nepajustų, kad iškilo grėsmė gyvybei. Taigi, galime sakyti, kad skausmas mus žeidžia, tačiau ir turi žaisti, nes užtikrina mūsų biologinį išgyvenimą. Yra tokių atvejų, kai skausmas išgyvenamas nepatiriant nemalonių pojūčių – skausmo asimbolija (SA). Pacientai jaučia skausmą, tačiau jiems jis netrukdo. Būtent šis skausmo persipynimas su emociniu abejingumu skiria SA nuo kitų sindromų. Viename tyrime pacientei buvo duriama į delną, tačiau ji tik šypsojosi ir pradėjo juoktis, galiausiai neatitraukdama rankos tyrėjui pasakė: „O skausmas, skauda!“¹⁶ Tokie pacientai dažnu atveju į skausmą reaguos juoku, tačiau niekada neatitrauks rankos ar nenusuks galvos nuo skausmingo vaizdo. Ar kada pagalvojote, ką darytumėte jei nejustume skausmo? Gal iš ties jis būtinas mums ir netgi naudingas? Galbūt skausmas yra dovana, tik tokios dovanos niekas nenori. Kita vertus, yra tokių sutrikimų kaip kompleksinis regioninio skausmo sindromas – lėtinis neurouždegiminis sutrikimas, kuris dažniausiai vadinamas kauzalgija. Pacientai patiria nepaprastą skausmą, kai juos liečia plunksna ar paklode, ar net kai visai niekas neliečia. Teigiama, kad skausmas patiriamas, kai informacija pirmiausia surenkama periferijoje, o po to per A-deltos pluoštus arba C pluoštus perduodama į nugaros ragą. Iš ten vieni neuronai patenka į smegenų kamieną, kiti į – gumburą. Aksonai, kurie pasiekia gumburo sinapsę su kitu neuronų rinkiniu, keliauja toliau į priekinę

¹⁶ Schilder, Paul Ferdinand; Stengel, Erwin. 1928. „Schmerzsymbolie“.

žievę, o kiti projektuojami į somatosensorinę žievę.¹⁷ Sudėtingos paviršiaus, nugaros rago, tinklinio darinio, gumburo, priekinės žievės ir sensorinės žievės tarpusavio ryšių formos leidžia atsižvelgti į skirtingus skausmo tipus, tokius kaip trumpalaikis, ūmus ir lėtinis, bei skirtingas skausmo savybes. Patrick Wall knygoje „Skausmas: kančios mokslas“ sakoma: „kūnas pajunta, smegenys reaguoja.“¹⁸ Skausmas gali atrodyti kaip psichologinis patyrimas, tačiau jis pats yra fiziologinis mechanizmas, suprantamas kaip smegenų sandara. Skausmas ne pats skausmas, o tik psichologinė reakcija į skausmą. O ar tiesa, kad fizinį skausmą yra lengviau išverti? Taip, tai priklauso nuo fizinio skausmo tipo bei jo intensyvumo, bet atrodo, kad fiziniam skausmui pasitarnaus miegas, o psichologiniam? Jam nepadės nė miegas. Ką daryti, jei jautiesi blogai psichologiškai, bet tarsi to nesuvoki ir kai pradedi verkti atrodo išverksi visą savo širdį, kartu su patiriamais skausmais? Iš fizinės pusės širdies neskauda (nebent žmogus turi problemų su širdimi), tačiau psichologinė būseną paverčia jausmus taip, lyg tau skaudėtų fiziškai. Fizinio skausmu aš nebijau pasidalinti su kitais, juk nėra sunku pasakyti: šiandien man skauda galvą, tačiau psichologiniu neišeina, nes atrodo tai per daug asmeniškai ir kartais bijai prisileisti žmones arba nenori jų apsunkinti savais išgyvenimais, todėl paprasčiausias atsakymas - man viskas gerai ir kai tai dažnai kartoji galiausiai tuo pati patiki ir viskas būna gerai. Be to, psichologinis skausmas dažnai liečia ne tik mane, bet ir kitus žmones, jų pasakymus, poelgius, todėl ir nenori dalintis tokia informacija su kitais. Kada galima sakyti, kad jauti psichologinį skausmą? Ar tada, kai trečiokas tau pasako, kad nori nusižudyti, kai pats nesupranta tokių žodžių? Tačiau tu juos priimi taip asmeniškai ir taip jautriai. Ar, kai vaikas pasakoja, kaip ėjo iki autobusų stotelės ir pamatė skriejančias bombas, krentančius žmones, girdėjo skriejančių kulų garsus? Ar, kai tavo ištikimiausias draugas miršta? Nors jautei, kad greitai turėsi atsisveikinti, tačiau pasiruošti kito mirčiai, mano manymu, neįmanoma. Pamenu, rašiau atsisveikinimo laišką, kuriame rašalas persipynęs su ašaromis sudarė įvairius, įdomių formų vaizdinius. Vilties dar buvo, bet norėjau pasiruošti blogiausiam, to padaryti neišėjo. Ar, kai tavo artimasis žmogus, teisingiau tavo autoritetas miršta? Prisimenu verkdavau, aišku iš pradžių kaupdavau emocijas, per daug jų nerodydavau, kol galiausiai suprasdavau, kad nebeišeina paleisti, nebeišeina verkti. Tačiau, kai išeidavo ir, kai, atrodo, užsisuka „verkimo laikrodkas“ nežinai ar sustosi. Verki ir verki ir negali sustoti. Skauda ne tiek dėl savęs, kiek dėl kitų, tu įsivaizduoji kaip tavo artimieji dabar jaučiasi ir daugiau nebegali, nors vis tiek pasąmonėje žinai, kad gali daug ką išverti. Mačiau artimų žmonių akyse nežinią, galvojau ar jie pajęgs, ar

¹⁷ Hardcastle, Valerie Gray. 1999. The Myth of Pain. Cambridge.

¹⁸ Wall, Patrick D. 2000. Pain: The Science of Suffering. New York.

jie iš vis norės gyventi toliau. Sako, kad viena iš skaudžiausių netekčių vaikams, yra vieno iš tėvų mirtis. Skaudu buvo matyti mamą po senelio mirties, nežinojau, kaip galiu jai padėti. Galvojau, kaip išters močiutė, kai mirė jos gyvenimo meilė. Kiekvienas kitoks ar kitaip pasakytas žodis priversdavo susimąstyti apie pasekmes, apie artimųjų savijautą šiuo metu. Atrodo, pas kiekvieną yra tokia maža širdis, palyginti su visu kūnu, kuri sveria vos 200 gramų, tačiau suplaka 100 000 kartų per dieną, kasdien per kūno kraujotakos sistemą pumpuodama 2 000 galonų kraujo ir gali tiek fizinių ir psichologinių skausmų išverti. Paklausus žmogaus, koks skaudžiausias tavo prisiminimas, gavau atsakymą: „Esu išgyvenusi keturių šonkaulių lūžį, turėjo būti vienas didžiausių skausmų, bet tai nebuvo nieko panašaus, kai nusižudė mano draugė. Turėtų fiziškai nieko neskaudėti, bet tai buvo baisiausias skausmas mano gyvenime, kuris tapo trauma. Vis dar jaučiuosi traumuota, nors praėjo daugiau metų po jos mirties, nei aš ją pažinojau.“ Nors kito žmogaus skausmas paveikė mane, tačiau aš niekada negalėsiu pajusti to žmogaus skausmo, kadangi skausmas tai yra kūniškas jausmas, tai reiškia, kad jis yra individualus. Taip kaip niekas negali už mane mirti ar gimti, taip ir negali jausti mano skausmo. Kai žmonės man pasakojo savo istorijas pagalvojau, kad skausmo tema man yra per sunki emociškai. Atrodo, turėčiau tiesiog išklausti juos ir galvoti kaip galėsiu išgirstą informaciją pritaikyti, o gaudavosi taip, kad tiesiog pradėdavau verkti, o tas žmogus, kuris pasakoja savo istoriją, raminti mane. Galiausiai supratau, kad pasirinkau gerą temą, nes ji man sukėlė jausmų, emocinių proveržių, kurie privertė jaustis pažeidžiamai. Pastebėjau, kad kai žmonės pasakoja apie skausmą, kuris praėjo, galiausiai pateikia jį iš teigiamos pusės, kad vis dėl to jis atnešė kažką gerą. Tačiau apklausus žmones, kurie patiria skausmą šiuo metu jie sako, kad daugiau nebegali arba, kad gal viskas bus gerai ir gal tai praeis, jie laukia palengvėjimo. Tačiau tai yra mūsų pačių sprendimas kaip mes žiūrėsime į skausmą - ar kaip į kankinimą, ar kaip į gyvenimo suteiktą dovaną. Tad mokėkime priimti gyvenimo siunčiamus skausmus, ne kaip problemas, o kaip pamokas. Juk kartais laimėti reiškia pralaimėti ir vice versa (atvirkščiai). Nebūna, kad dalykai keičiasi į blogą, tik iš pradžių galime nesuprasti to. Todėl, stenkimės matyti teigiamą pusę net ir skaudžiausiuose momentuose. „skausmas remiasi tuo, kaip mes suvokiame, o ne tuo, ką mes suvokiame.”¹⁹

¹⁹ Olivier, Abraham. 2007 Being in Pain. Frankfurt am Main: Peter Lang.

2022m. rugpjūčio 30 diena

Jaučiu: viduje didžiulis, sunkus akmuo, kurį norisi ištraukti per gerklę, norisi išrėkti. Atrodo net kvėpavimas pasikeitė. Norisi išlieti emocijas tarsi po jų pirmas įkvėpimas bus kitoks, lengvesnis. Jaučiuosi tarsi būčiau užstrigus laike ar savyje, kur taip nori išsiliesti, bet negali. Gal tas noras per mažas? Arba gal man kažkas negerai, kad turiu taip kankintis, kad paleisčiau tai, kas skaudu. Gal manyje dabar gyvena gyvatė, kuri kaupia blogus dalykus ir neleidžia man prisiliesti prie ramybės. Ji maitinasi mano skausmu, kuris po truputį naikina kvėpavimą, o galiausiai sunaikins ir kiekvieną mano kūno ląstelę. Jaučiu, kad reikia sielos šalia manęs, kuri man padėtų, nes kaip ir keista, aš viena pati negaliu. Nors aš viską galiu pati, bet tik ne šitai. Būtent dabar reikia kažko šalia, kuris išklausytų, pasidalintų savo gyvenimo skausmais ir kartu galėtume pašalinti savo gyvates.

Trokštu ramybės.

Literatūros sąrašas

1. Olivier, Abraham. 2007 Being in Pain. Frankfurt am Main: Peter Lang.
2. Dickinson, Emily. 2009. Pusiaudienio krantai (The Banks of Noon): eilėraščių rinktinė. Vertė Sonata Paliulytė. Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.
3. Merskey, Harold. 1991. „The Definition of Pain”. In: European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists.
4. Geniušas, Saulius. 2020. The Phenomenology of Pain.
5. Nietzsche, Friedrich. 1996. Apie moralės genealogiją, vertė Alfonsas Tektorius. Vilnius: Pradai.
6. Rey, Roseiline. 1993. The History of Pain. Trans. By Louise Elliott Wallace, J. A. Cadden, S. W. Cadden.
7. Degenaar, J. J. 1979. „Some Philosophical Considerations on Pain”.
8. Scarry, Elaine. 1985. The Body in Pain: The making and Unmaking of the World.
9. Cicero, 193 1. On Ends (= De finibus bonorum et malorum). Trans. By H. Rackman. London.

10. Hardcastle, Valerie Gray. 1999. The Myth of Pain. Cambridge.
11. Wall, Patrick D. 2000. Pain: The Science of Suffering. New York.
12. Martinionienė, Jolanta; Lapinskaitė, Laima; Stankevičienė, Pranė. 2017. Biologija. Šviesa
13. Junger, Ernst. 2008. On Pain. Trans. By David C. Durst. New York.
14. Geniušas, Saulius. 2021. Kas yra skausmas? Vilnius
15. Narbutienė, Lolita. 2018. Taiklios plunksnos strategija. Vilnius.
16. Schilder, Paul Ferdinand; Stengel, Erwin. 1928. „Schmerzsymbolie“.
17. Orsbone, Amy. 2011. The Psychology Book. London.
18. Kolk Van Der Bessel. 2020. Kūnas mena viską: kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas. Vilnius

KOMPLEKSAI. BAIMĖ. PYKTIS

Kiekviena diena kaip naujas baltas popieriaus lapas, į kurį prirašom ar pripiešiam per dieną įvykčius dalykus. Pasakojam savo išgyvenimus, patirtus naujus jausmus, ar išgyventas emocijas. Tai būtų galima vadinti dienoraščiu, kada tu atvirauji pats sau, nenorėdamas, kad kas kitas atsivertęs skaitytų. Žanras pagrįstas tikrais faktais. Šiame tyrime atvirauju taip, lyg rašyčiau dienoraštį. Lyg rašyčiau sau, kad po kelerių metų, atsivertus galėčiau jį pildyti naujais išgyvenimais. Šiuose baltuose lapuose tuoj pasipils begalės teksto, begalės mano minčių ir pamąstymų. Galbūt šios išpažintys bus niekam neįdomios, bet norisi rašyti apie temas, kurios ilgai man neduoda ramybės. Pradėsiu tuo, kad per savo asmeninę patirtį, taip pat dirbant su įvairaus amžiaus vaikais ir bendraujant su vyresniais, atkreipiau dėmesį į tai, jog kol esame maži, nesikoncentruojame į savo išvaizdą, nevertiname kitų ir rečiau dėl ko kompleksuojame. Tačiau dažnai kompleksai išryškėja vėliau. Tiems žmonėms, kuriems vaikystėje šeimoje nepavyko išsiugdyti pilnavertiškumo jausmo. Pagrindu jiems atsirasti gali būti suaugusiųjų ištarti neatsargūs žodžiai, pikta pastaba, arba labai didelis noras, kuriam buvo nelemta išsipildyti. Tėvai dažnai lygina savo vaiką su kitais, retai įvertina ir pagiria vaiką, nuolatinė kritika, grubūs žodžiai. Vaikams svarbiausia – tėvų moralinis palaikymas. Vaikai pradeda analizuoti įvykius, įvertina savo išorę bei elgesį, ieško padėties supančiame jų pasaulyje.

Augant keičiasi kūnas, mes pradedame tyrinėti save, matyti pokyčius ir pas kitus, pastebime, kad esame skirtingi. Socialinėse medijose sekame žmones, kurie mums atrodo patrauklūs, perkame, ką jie reklamuoja, rengiamės kaip dabar madinga ir taip net nepastebėdami bandome jais tapti. Savaime suprantama, netampam. Asmenybė sprendžia apie save ne tik iš aplinkinių nuomonės, bet ir lygindama save su kitais žmonėmis (Valickas, 1991). Adekvačiai suvokdamas savo vertę, žmogus numato savo svarbą, supranta savo kompetencijos ribas, žino savo realias galimybes, realiai suvokia savo sugebėjimus, žino teises ir pareigas, išlaiko tarp jų pusiausvyrą. Tema, kurią analizuoti ganėtinau jautru, dar sunkiau apie tai kalbėti garsiai ir viešai. Kompleksai. Psichologiniais kompleksais vadiname žmonių įsivaizdavimus apie savo fizinius, protinius bei psichologinius trūkumus ir polinkį juos perdėti. KODĖL? KAM RŪPI? KIEK ILGAI TRUNKA? Turbūt ne vieną iš mūsų čia esančių „vidinis aš“ yra prievartavęs šiais klausimais. Analizuojant stengiuosi koncentruotis labiausiai į save, suprasti kada tai prasideda, kokie to padariniai gali būti, atsakyti sau į kylančius klausimus.

Dažnai paauglystėje keičiant aplinką, draugus, iš kaimų ir rajonų pereiname į miesto mokyklą, susipažįstame su naujais žmonėmis, keičiasi mąstymas, keičiasi mityba,

rutina, gyvenimo būdas, prisideda stresas, nuovargis, atsiranda atsakomybės jausmas, meilės romanai. Kūnas pradeda bręsti, atsiranda spuogai, pagausėja prakaitavimas, keičiasi kūno linijos. Viskas įvyksta natūraliai, kada patys to nesirenkame ir nesistengiame, kad taip būtų. Jei esi kažkuo kitoks, išskirtinis, mokykloje tą sunkiai priims kiti. Prasideda patyčios, iš ko atsiranda kompleksai. Tai priveda prie netinkamo elgesio su savo kūnu, savo kūne jautiesi kaip „ne namie“. Tam, kad džiaugtumėmės savo kūnu, reikia suteikti galimybę jam laisvai veikti, turėti džiaugsmingai patiriamą judėjimo laisvę. O jei reikia nuolat kreipti dėmesį į tai, kad neatsitrenktum į kampą, ne tik įgyjamas prislėgtumas, bet kartu ir didelis netikrumas dėl savo judėjimo, kurio ryškią formą paprastai apibūdiname kaip nerangumą. Asmeniškai aš, mokykloje nesulaukdavau patyčių, nors kompleksų jau ir tada turėjau nemažai. Kompleksuojančiam žmogui daug sunkiau pasitikėti savimi, jie kelia gilius išgyvenimus, dažniausiai slepiamus nuo aplinkinių. Keista tik tai, kad pažįstų nemažai žmonių, kurie teigia, kad pasitiki savimi, bet nesu sutikus per gyvenimą tokio žmogaus, kuris neturėtų kompleksų. Nereikėtų manyti, kad kompleksuoja tik silpnieji. Kaip nėra žmonių be trūkumų, taip nerastume žmogaus, neturinčio kompleksų. Kompleksuodama savo kūno ir veido „netobulumais“ (netobulumais rašau kabutėse, kadangi esam per daug įtikinti, kad tobulumas yra nepasiekiamas) per gyvenimą labai save stabdžiau, nuvertinau, nepasitikėjau savimi, negalėjau jaustis laisvai ir pilnavertiškai džiaugtis gyvenimu, stengiausi su tuo kovoti, slėpdavau ir namo grįžusi išverkdavau per dieną sukauptas ašaras. Kompleksai privedė prie nepasitikėjimo savimi, ribojo mane, bet tuo pačiu visad mane vertė dėl savęs stengtis. Paradoksalu, bet kompleksų buvimas byloja apie gerą psichinę sveikatą. Kompleksai nėra liga ar trūkumas. Žmogus jaučia savo jėgų ir galimybių trūkumą ir stengiasi tai kompensuoti. Tokioje situacijoje kompleksai – tai stimulus, bet ne stabdis. Galbūt ne visi mes ieškom to kelio į tobulą kūną ir kad kitiems atrodytume patrauklūs. Kartais ir pati sau tą kartoju, bet net jei ir atrodo, kad visai dėl to nesijaudinu, vis vien noriu slėpti tai, kas man atrodo ne iki galo gražu. Bet kur po galais ta tiesa, kas yra gražu??? K. Jungo (Jung, 1991) nuomone, asmenybė suvokia save tik atsiribojusi nuo išorinių įtakų, taip akcentuojamas individualumas, unikumas, savitumas. A. Adleris mano, kad natūralus žmogaus būvis yra individualus nenutrūkstamas saviraiškos siekis, kaip individualaus gyvenimo stilius siekiant tikslo. Pasiekęs tikslą, žmogus ne tik puikiai save vertina, bet ir tobulina savo tolimesnę poziciją gyvenime. Tai kankina daug metų ir būtų sunku pasakyti, kad tai lengvėja. Kompleksai privedė prie labai nesmagių dalykų, vienas iš jų baimė.

Baimės sąvoką ganėtinai sunku trumpai apibrėžti, tačiau remiantis rasta literatūra „pagrindinės baimės formos“ parašytos Fritz Riemann „baimė yra neišvengiama mūsų

gyvenimo dalis. Įgaudama vis naujas formas ji lydi mus nuo gimimo iki pat mirties.“ „Turbūt viena iš nuolatinių mūsų iliuzijų yra tikėjimas, jog galima gyventi be baimės, tačiau baimė yra mūsų egzistencijos dalis, atspindinti priklausomybes ir žinojimą, kad esame mirtingi. Mes tegalime bandyti stiprinti priešingas jai jėgas: drąsą, pasitikėjimą, pažinimą, galią, viltį, nuolankumą, tikėjimą ir meilę. Visa tai mums gali padėti susitaikyti su baimės buvimu, įsigilinti į ją, vis iš naujo ją įveikti.“

Nuo pat mažens mes augame su įvairiomis baimėmis, vienas įveikdami ir vis naujas sutikdami. Tai tarsi tavo paties šešėlis, kuris persekioja kiekvieną tavo gyvenimo etapą. Baimės išgyvenimas yra mūsų egzistencijos dalis. Nors tai visiems mums bendra, vis dėlto kiekvienas žmogus patiria asmenines baimės variacijas, nes **baimės savaime nėra**, kaip ir mirties, meilės bei kitų abstrakcijų. Kiekvieno žmogaus baimė yra asmeniška, individuali, būdinga jam ir jo esmei, kaip ir myli jis savo meile ir turi mirti savo mirtimi. Taigi, yra tik konkretaus žmogaus patirtos ir atspindėtos baimės, ir nors baimės išgyvenimas yra bendras visiems, ji visada yra asmeniška. Ši mūsų asmeninė baimė susijusi su mūsų individualiomis gyvenimo aplinkybėmis, su mūsų polinkiais ir aplinka; ji turi raidos istoriją, kuri iš esmės prasideda mums gimus. Bendraujant su žmonėmis pastebiu, jog daugelis baimių yra artimos ir pastovios, tokios kaip: ligos, senatvė ar mirtis. Dažnas mūsų taipogi turime individualių baimių, kurios kitiems gali būti sunkiai suprantamos. Vieni bijo aukščio - kitiems hobis kopti į kalnus, vieni bijo viešumos – kiti yra nuomonės formuotojai.

Baimės tema mane jau ilgą laiką domina, norisi analizuoti save, suprasti kuomet ją jaučiu, kaip mano kūnas į tai reaguoja, kaip dėl to jaučiuosi ir svarbiausia kaip su tuo susigyvenu. Iš savo patirties galiu teigti, jog susitvarkyti su tuo yra ganėtinai sudėtinga. Mano baimės kaip ir daugumos yra tokios kaip senatvė. Bijau, kad svarbiausi žmonės užmirš, neaplinkys, bijau būti našta ir kažko nesugebėti padaryti pati, bijau, kad kiti žiūrės ir gailės manęs, bijau, kad atsikelsiu ir visą dieną būsiu skausmų kančiose, bijau, kad mirti norėsiu labiau nei gyventi. Mintys apie mirtį, kas bus po to, kai mano kūnas bus po žeme, jį valgys vabalai, žmonės vaikščios, skaitys mano pavardę ir spėlios mirties priežastį. Turbūt atsakymo nežinojimas mane žudo labiau, nei ta tiesa, kurią taip smalsu sužinoti. „Baimė visuomet pasirodo tada, kai atsiduriame situacijoje, kuriai esame nepribrendę ar dar nepribrendę.“ ; „Visame tame, kas nauja, nežinoma, tame, ką mes turime daryti ar patirti pirmąkart, be naujumo vilionių, nuotykių troškimo ir rizikos džiaugsmo, glūdi ir baimė. Kadangi mus gyvenimas kaskart veda į tai, kas nauja, nepažįstama ir dar nepatirta, mus nuolat lydi baimė. Į mūsų sąmonę ji greičiausiai ateina ypač svarbiose mūsų raidos situacijose, kai reikia palikti senuosius,

pažįstamus kelius, kai reikia įveikti naujas užduotis ar turi įvykti pokyčių.“ Tačiau, kad ir kaip begąsdintų tai, kas bus ateityje ar kai manęs nebus, daug dažniau bandau tvarkytis su savo individualiomis baimėmis, kurios velkasi kaip uodega ir stabdo bandant tobulėti ir pasitikėti savimi. Ilgą laiką kovoju su veido problemomis ir yra kompleksas, kuris mane priveda prie nepasitikėjimo, o netikėjimas savimi priveda prie baimių. Tikrai skambės keistai tiems, kas patys to nėra patyrę, tačiau, kad ir kiek metų su tuo gyvenu, vis dar iki šiol bijau eiti į viešumą neuždėjus to sušikto makiažo teptuko ant veido, bandant beviltiškai slėpti tiesą, nes kiekvieno žmogaus žvilgsnis gali atrodyti lyg smerkimas. Kiekvienas netinkamas žodis gali nuskambėti lyg įžeidimas. Bandau su tuo kovoti ignoruodama patį faktą. Mes nesam tobuli ir tokiais niekad nepatapsim.

Šio tyrimo metu stebėjau savo kūną ir jo reakciją į situaciją, kai mane valdo baimė. Stengiausi gilintis ir analizuoti, klausti savęs nepatogių klausimų. KAS VYKSTA? Nežinau, tik jaučiu, kad rankos dreba, kalbėti garsiai darosi sunku ir kvėpavimas kažkoks kitoks nei įprastai. Sunku kvėpuoti. Klausau savęs iš vidaus, girdžiu širdies dūžius, jie greitesni, dažnesni, lyg būčiau bėgus maratoną. O aš stoviu vietoj ir tik pačios mano mintys priveda kūną prie tokio palyginimo. Aš bijau. Bet ar galiu tai įveikti? Tuo metu atrodo, kad ne. Bet kai baimei atsistoju prieš akis, panašu, kad viskas atslūgsta ir rankos nebedreba ir kojos gali drąsiai žengti ir kvėpavimas normalizuojasi. Galbūt baimė įveikiama... Dirbant mokykloje su vaikais, dažnai paklausiu ko bijo jie. Sulaukiau tokių atsakymų kaip: bijau karo; bijau, kad naktį kažkas pagriebs mane už kojų; bijau tamsoje vaikščioti po namus; bijau miegoti neužsiklojęs; bijau, kad kažkas slepiasi po lova. Su vaikais kūrėme spektaklį apie patyčias. Po premjeros paklausiau kaip jie jautėsi. Visi vaikai labai noriai atsiveria ir pasakoja apie savo patirtas emocijas. Vieniems drebėjo rankos, kitiems pasimiršo tekstas ar drebėjo balsas, antakiai, rankos prakaitavo. Juos gąsdino didelis žmonių skaičius salėje. Išklausius, kaip jų kūnai reaguoja į baimę, paklausiau, o kada baimė dinga. Baimė dingsta tada, kada tu jau sakai savo tekstą, kada judi scenoje, arba kitaip, kada jau esi savo baimei prieš akis. Taip, išvada aiški, mes bijome tada, kada laukiame ir nežinome kas bus, kaip pasiseks. Bet kada pradėdame, baimė dingsta ir laikas prabėga labai greitai. Išryškinčiau keturias pagrindines žmonių baimes: 1. Baimė atsiduoti, patiriama kaip „Aš“ praradimas ir priklausomybė. 2. Tapsmo savimi baimė, patiriama kaip nesaugumas ir izoliacija. 3. Permainų baimė, patiriama kaip praeinamumas ir netikrumas. 4. Būtinybės baimė, patiriama kaip galutinybė ir nelaisvė.

Baimėje dažnai pajaučiu pyktį, kas manau yra normali reakcija. Tarp baimės ir pykčio kabo labai plonas siūlas. Pyktis gali akimirksniu įsižiebt, o baimė paralyžuoti. Baimė –

reakcija, pyktis to rezultatas. Arba atvirkščiai. Swaffer ir Hollin (2001) teigimu, pyktis yra emocijų kompleksas, kuris gali būti paaiškinamas kaip išorinių įvykių, minčių ir fiziologinio sužadavimo sąveika. Pyktis kyla, kai žmonės jaučiasi išgyvenantys tai, ko neturėtų išgyventi. Supykstama tada, kai su tuo išgyvenimu nemokama ar negalima kovoti arba manoma, kad puolimas bei agresija yra tinkami šioje situacijoje. Iškilusi situacija sukelia pyktį, kai žmogus ją vertina kaip pažeidžiančią jo asmenines sferas, keliančią grėsmę jo ego, prieštaraujančią jo vertybėms, neatitinkančią lūkesčių arba trukdančią jo asmeniniams tikslams bei siekiams.

Pirmiausia teko išsiaiškinti pykčio ir agresijos terminus. Pyktis – jausmas, agresija – priešiškas veiksmas. Pyktį dažniausiai vertiname kaip blogą ir nemalonų jausmą, tačiau žmogui jis yra naudingas, nes įspėja apie grėsmes ar nepatenkintus poreikius. Galime labai greitai pastebėti kada žmogus pyksta. Pasikeičia veido išraiška, žmogus parausta, suraukia antakius, primerkia akis, suspaudžia lūpas, atsiranda įtampa. Pykstant jaučiame fizinius signalus panašius į būseną, kai mus užvaldo baimė: pagreitėja širdies plakimas, išmuša prakaitas. Kai apima pyktis galvoje sukasi daug blogų žodžių, norisi rėkti garsiai, keiktis, norisi mėtyti daiktus, trankyti duris, žaloti save, arba visai nieko nedaryti, tiesiog tylėti. Valdau save tada, kada žinau, jog mano žodžiai privės prie dar blogesnės situacijos, ar kada to tiesiog negaliu sakyti garsiai. Pyktis mane veikia tada, kada dalykai įvyksta ne pagal planą. Žmonės, kurie mane gerai pažįsta, pasakytų, kad esu degtukas. Tai reikštų, kad mane greitai apima pykčio emocija ir aš ją išlieju čia ir dabar. Netrūksta blogų žodžių, keiksmazodžių, dėl kurių labai greitai jaučiuosi blogai. Suprantu, kad tyla – gera byla, bet kartais valdyti save tampa neįmanoma.

Viskas prasideda jau vaikystėje. Tai, pavyzdžiui, jei viskas vaiko aplinkoje vyksta ir daroma tik aiškiai nustatytu būdu, tai nukrypimus nuo šios normos jis patiria kaip pavojingus. Aplinkinių reakcijos į jo netinkamą elgesį - barimas, įspėjimai, grasinimai ir bausmės - jam asocijuojasi ir nuo dabar susijungia su aplinkinių akivaizdžiai nenorimais jo impulsais. Pavyzdžiui, jis patiria, kad mama žiūri į jį priekaištingai ir bara arba baudžia, jeigu jis triukšmauja, ką nors numeta ar sulaužo. Dėl tokio pasikartojančio patyrimo jis tampa atsargesnis, mažiau ryžtingas, labiau kontroliuos save, o galbūt ims nebepasitikėti savimi ir jausis suvaržytas; esant didelėms baimėms, kai impulsas įgaus pavojingą kryptį, pamažu įsitvirtins refleksas, kuris impulsą tuoj pat sustabdys ar nuslopins. Tad suvaržytas žmogus vaikystėje per anksti patyrė, kad pasaulyje daug ką galima daryti tik vienu gana apibrėžtu būdu ir kad daug kas, ką jis mielai darytų, yra uždrausta. Dėl to jis taip pat ima įsivaizduoti, kad, regis, visada turi būti kažkas absoliučiai teisinga, todėl formuojasi jo polinkis į perfekcionizmą.

Šį perfekcionizmą jis paverčia principu; norėtų viskam, kas gyva, nustatyti sąlygas, kaip, jo nuomone, turėtų būti. Pyktį lemiančiu veiksmu Izard (1977) laiko fizinės ar psichinės nelaisvės jausmą. Jo nuomone, fizinės laisvės neturėjimas yra vienas svarbiausių pykčio aktyvatorių, nes jis sukelia diskomfortą arba skausmą. Kiekvienam žmogui jo laisvės apribojimas pažadina pyktį, o vyresniems vaikams ir paaugliams pykčiui sukelti užtenka viso labo žodinio suvaržymo ar draudimo. Į bet kokius laisvės suvaržymus reaguojama taip audringai, nes jie trukdo žmonėms siekti užsibrėžto tikslo. Kliūtys tikslo siekime irgi yra viena iš pykčio priežasčių. Žmonės, kurie sprendžia kokią nors problemą, maišančią jiems siekti užsibrėžtų siekių, tikrai supyks, jei kas nors juos trukdys beprasmiškais klausimais ar užduotimis. Taigi, erzinti situacija irgi yra pyktį keliantis veiksnys. Ir čia yra labai svarbu ne tai, kaip ta situacija veikia, bet tai, kaip ją žmogus interpretuoja.

Pasak Spielberger (2003), yra trys pykčio išraiškos: pyktis į save (polinkis užgniaužti pykčio jausmus), pyktis į išorę (išreiškia pyktį individams ar objektams agresyviu fiziniu ar verbaliniu elgesiu), pykčio kontroliavimas (sėkmingai nuslopinto pykčio jausmų pasireiškimas). Perskaičius šias tris pykčio išraiškas susidarė toks vaizdas, kad pykstant visą tai ir pajaučiu. Jei kas sukelia pykčio emociją, dažniausiai tą pyktį laikau savyje, dažnai apie nieką kitą negaliu galvoti, tik apie tai, kas kelia tokį blogą jausmą. Savyje išlaikyti daug susikaupusių dalykų yra sunku, dėl to kenčia aplinka, išsilieju. Greitai suprantu, kad įvyko nesąmonė, bandau save kontroliuoti. Pyktis yra trumpalaikė emocija, bet gali palikti neišgydomų randų. Swaffer ir Hollin (2001) teigimu, pyktis daro neigiamą įtaką žmogaus psichinei sveikatai. Pyktis yra tiesiogiai susijęs su depresija ir psichinės sveikatos problemomis. Mokslininkų tyrimo rezultatai rodo, kad pyktis, jo kilimas ir išraiška siejasi su nerimo sutrikimais ir nemiga. Šie fiziniai negalavimai leidžia teigti, kad pyktis neigiamai veikia žmogaus sveikatą (tiek fizinę, tiek psichinę).

Pykčio suvaldymas įvyksta kada pirminė emocija aprimsta, kai mintys tampa ramios. Pykčio numalšinimas dažnai tampa užkandžiavimas, maisto vartojimas tampa emociniu valgymu, kada tą darom norint nusiraminti, o ne iš tikrųjų jaučiamės alkani. Taip atsiranda ir priklausomybės, kada mes pyktį malšiname alkoholiu ar rūkom kelias cigaretes iš eilės. Suprantam, kad tai padeda, kad tuo momentu mes jaučiamės geriau, pasidaro nebe taip sunku. O galbūt pasidaro visai nesvarbu. Bet tai yra momentinis jausmas, o pasikartojant šiems nusiramino būdams, žmogus tampa silpnas, negeba valdyti savęs užplūdus emocijoms, griebiasi lengviausio kelio.

Analizuoti save yra sunku, klausti, tyrinėti ir gilintis, apnuoginti save, atvirauti, jaustis išklaustyti ir būti visų mintyse apkabintai. Rašyti ir viską išjausti, vaikščioti po savo vidines emocijas, užslėptus jausmus, paliesti, pakrapštyti tai, kas jau seniai nebuvo liesta. Sunku, bet ir įdomu. Įdomu tai, kad rašydamas tu gali pajusti visas emocijas apie kurias rašai. Šio tyrimo dėka stebėjau save apimant visokioms emocijoms. Priėmiau sprendimą, kad man sunkiausia būti atvirai pačiai sau. Bijau pati sau garsiai pasakyti apie kompleksus, bijau galvoti apie savo baimes, bijau, kad kitas skaitys ir nesupras manęs, nes tiesiog niekada nebus patyręs to paties. Bet tas ir įdomiausia, kad mes visi esam skirtingi ir su savo keistomis baimėmis darom pasaulį tik dar spalvingesnę.

Aš sakyčiau kompleksuokim, gyvenimas dėl to tik spalvingesnis, nes tikriausiai būtų ganėtinai nuobodu gyventi tobuloje visuomenėje, kur kiekvienas žmogus būtų kaip „užbaigtas“ meno kūrinys. Atpažinkim savo kompleksus bei supraskim jų priežastis, priimkim juos, būkim drąsūs keistis ir svarbiausia mylėkim save. Esame unikalūs ir verti meilės tokie, kokius mus sukūrė gamta.

Sustok, užsimerk, įkvėpk, paklausk savęs: kaip dabar jaučiuosi? Iš kur tas jausmas? Baimės jausmas niekada nuo mūsų toli nepasitrauks. Įveikus vienas baimes su laiku atsiras kitos. Mokykis atskirti, ką gali kontroliuoti ir ko ne. Būk drąsus net ir tada kai atrodo, kad tavo kūną valdo baimė. Įveikta baimė leis tau jaustis stipresniu, pasitikėsi savimi ir kitą kartą žinosi kodėl verta kartais išlipti iš komforto zonos ir surizikuoti.

Leisk sau išreikti koks šiandien esi piktas, leisk sau mėtyti daiktus ir trankyti duris, leisk sau plėšyti daiktus ir garsiai išsakyti savo nuomonę. Būk piktas kiek tik norisi. Nes tai irgi jausmas, tai taip pat emocija. Nelaikyk viduje, nes vieną dieną pratrūksi. Būk toks, koks esi. Būk koku norisi būti.

GALŲ GALE NIEKAM NERŪPI. VISI ESAM PILNI SAVO ŠŪDO. IR PRIEŠ UŽMIEGANT APSIKRAUNAM TIK SAVO PROBLEMOMIS.

Viskas, kas gyvenime vertinga, laimima įveikus su tuo susijusius neigiamus išgyvenimus. Visos pastangos išvengti neigiamų dalykų, nuo jų pabėgti, juos užgniaužti ar nutildyti tik atsigręžia prieš tave. Kančios vengimas yra kančios forma. Sunkumų vengimas yra sunkumai. Nesėkmės neigimas yra nesėkmė. Gėdingų dalykų slėpimas savaime yra gėdos forma.

STRESO VALDYMO GIJIMO PROCESAS

Kartais baisiausia vieta tiesiog būti, yra mano pačios galva. Joje vyksta tiek daug pergalvojimo, permąstymo! Tada per smegenis skverbiasi į širdį sąžinės ir atsakomybės jausmas, kuris virsta stipriais fiziniais širdies dūžiais, menkais ar nemenkais gyvenimo etapais. Šitą patiriamą jausmą, kuris kankina mano kasdienybę jau labai ilgai, o kuo toliau tuo dar stipriau, vadinam stresu. Ir su ta kasdienybe man tikrai labai sunku susidoroti, o dar sunkiau tiesiog su ja gyvent. Manau mano smegenims, šitas dalykas gal netgi yra paveldėtas, turint omenyje, kokio stiprumo jis yra, nes turiu tėvelį, kurį visą gyvenimą mačiau, kaip labai atsakingą vyrą, kuris bet kokiam gyvenimo etape visada nuoširdžiai prisiima visą atsakomybę ir iki kol sąžiningai neatlieka kažko, girdžiu jo gilius ir sunkius atodūsius, matau vis sunerimusį veidą, o tai labai dažnai jaučiu ir pastebiu savyje, ar *ant savęs*. Su tėčiu, kartu galim prijausti vienas kito jausmus ir kartais padiskutuojame, kaip reikia mokytis valdyti stresą ir perdėtą atsakomybės jausmą, iš kurio ir kyla streso pojūtis ir kad su tuo nesusitvarkysi spragtelėjus pirštais. Tėtis mini, kad pats to mokosi visą savo gyvenimą ir vis dar su tuo bando susitvarkyti. To reikia mokytis, turėti noro suvaldyt ir atskirti dalykus dėl kurių daugiau ar mažiau reikia jaudintis.

Aš, asmeniškai, stresą jaučiu kasdien, nesvarbu tai svarbi diena, įtempta diena, egzaminas ar tiesiog darbo diena, ar atostogos, savaitgalis, nieko neveikimo diena. Kadangi labai daug pergalvoju ir pačiai sunku suvaldyti savo mintis, permąščius pradedu kartais save kaltinti, kad nieko neveikiu, nors ir yra mano poilsio diena, kai galiu tiesiog gulėti ir nieko neveikti, bet vis tiek atrandu priežasčių graužti save ir kaltinti, kad pramiegosiu dieną, tai susiečiau labiau dar ir su permąstymo problema, bet iš jos aš ir patiriu stresą. Stresas man signalizuoja būtent nerimstančias mintis, per kurias kartais taip stipriai daužosi širdis, kad, atrodo, fiziškai kratosi kūnas, taip pat visos kylančios neramios mintys neramina ir širdies, tada verki, tada jauti, kad ant tavo širdies didelis akmuo, kurį galimai kažkada nusiimi, bet jis ir vėl palaipsniui ant tavęs užsėda ir sveria tavo kūną. Visada jautiesi kaltas, kad kažko nedarai ar kad kažko nespėsi padaryti, ar kad reiks prisiversti padaryt tai, ko tu nenori, kad reiks padaryti tai, ko tu nesupranti, ar reiks padaryti tai, ką tu labai nori padaryti, ar reiks eiti prieš daug žmonių, ar reikės eiti prieš vieną žmogų, ar prieš pažįstamą, ar prieš nepažįstamą, ar išsakant savo sunkias mintis, ar neišsakant jų, ar einant į darbą, ar einant į studijas, ar bijant kad išsiskirsi su draugu, ar bijant palikti namus, ar bijant laukti, ar padarius darbą, ar nepadarius darbo, ar mokantis ar... ar... ar... PER VISĄ TAI JAUČIU STRESĄ. Vienaime iš mokslinių straipsnių rašo: „Ilgalaikio streso padarinys – „perdegimas“, arba

kitaip vadinamas profesinis pervargimas, – tai tuštumos jausmas, kai nieko neturėdami dar stengiamės kažką duoti. Kritinis amžius patirti profesinį pervargimą yra 19–25 metų ir 40–50 metų laikotarpiai. Mokslinėje literatūroje dažniausiai įvardijamos organizacinės „perdegimo“ priežastys: dideli darbo krūviai, psichologinis nepatogumas darbe, mažai pastebimi darbo rezultatai, vaidmenų neapibrėžtumas ir grįžamojo ryšio stoka. Asmenybinės „perdegimo“ priežastys: asmens vertybių sistema, siekiamas tikslas gyvenime, charakteris, požiūris į gyvenimą, sugebėjimas greitai orientuotis besikeičiančioje aplinkoje. “(Kavaliauskienė, Balčiūnaitė, 2018). Kokia plati tema - stresas... ir kiek iš jos visgi dar visko plečiasi ir supranti, kad tave kamuoja ne tik stresas... Bet iš to streso kyla dar daugiau šaknų.

Tęsiant toliau ir nenukrypstant, vis dar noriu giliau pažiūrėti į būtent tikslų streso jausmą, pojūtį. Taigi- vėl mano stiprūs širdies dūžiai. Daug ašarų, iki pasikūkčiojimo, kai esi vienas, o tada ir kai prie kitų, kad ir kaip nenori parodyti ašarų, emocijos ima savo, kurių tiesiog negali suvaldyti. Atrodo prisidarai gėdos, kai ne visi gali suprasti, ką tu jauti, kodėl tik su ašaromis šneki, kai stengiesi kažką pasakyti, patiriama streso. O tada atvirkštinė būsena- kai širdies dūžiai, tokie pat stiprūs, o tu su tylia šypsena, normalia būsena, prie kitų reaguoji, lyg niekur nieko, kai širdis šaukia, kaip tu dabar kažko bijai ar pergalvoji, kad nesigaus, ar kad gausis, bet, kad širdis ir smegenys strese, o išorė apsimeta, jog viskas gerai. Nors tai irgi ne visada pavyksta. Kad ir kaip stengiesi parodyti, jog „viskas gerai“ ir taip pat atrodo, gėda prieš visus parodyti, kad tau tiesiog stresas ir kaip tavo kūnas reaguoja į jį. Kova su savim. Atrodo, tai todėl, kad nenorim kitų gąsdinti, ar nenorim kitų apkrauti savomis problemomis, ar bijom pasirodyti kokie iš tikrųjų esame jautrūs, ar bijom tiesiog parodyti kaip jaučiamės, pasipasakoti, bijom sulaukti keistų reakcijų, ar bijom nesulaukti pagalbos. Dirbti ties tuo, kad pavyktų suvaldyt visą tai, galim tik mes patys su savim. Manau streso visiškai panaikinti neįmanoma, vienaip ar kitaip normalu, kad jį jaučiame, nes savaip jaučiame atsakomybę, už kai kuriuos dalykus. Bet tam turi būti saikas, kurio savo organizme nejaučiu ir nuo šio streso pojūčio, dažnai jaučiuosi pervargus. Visgi nemalonus jausmas. Bet kaip tiksliai mažinti streso pojūtį, atsakymo tikslaus dar neturiu ir per šitą kelionę norėčiau padėti sau tai išsiaiškinti ir dirbti prie to.

O dabar štai kito mokslinio straipsnio mintis, kuri privertė dar kitaip susimąstyti, nors nuoširdžiai sunkiai ir neįdomiai ieškota, galbūt todėl, nes labai mažai, kur galėjau straipsnius prijausti ir sutapatinti, apie tai, ką noriu pasakyti, ar ką noriu išsiaiškinti. Taigi „Įdomi pradžia“ pagal Robert P Friedland: „Streso metu endokrininėje ir smegenų sistemose vyksta skirtingi neurocheminiai procesai, kurie sustiprina atminties galią. Potrauminio streso sutrikimą lemia ne tik psichologiniai, bet ir neurocheminiai bei evoliuciniai veiksniai.

Žmonėms, patyrusiems stresą keliančių gyvenimo įvykių, vertinga suvokti, kad šių prisiminimų galia nėra vien tik psichologinė. Ji glūdi giliai išvystytame nerviniame kelyje, sukurtame ir išsaugotame smegenyse atspariu būdu.” Supratau, kad nelabai ką supratau, bet viskas veda prie kažko įdomesnio: „Gal jei suprastume, kad pirmiausia reikia ne "įveikti tai", o "išmokti su tuo gyventi" padėtų mums labiau. Stresas turi daugybę poveikių smegenims ir kūnui. Fizinių rezervų stiprinimas fizine veikla, efektyvus miegas ir sveika mityba didina gebėjimą susidoroti su stresu. Stresas veikia ne tik smegenis, bet ir širdies bei kraujagyslių sistemą ir kitas kūno dalis. Geriausia, jei su stresą keliančiais veiksniais pradėdama kovoti anksti, prieš sulaukiant garbaus amžiaus. Susidoroti su stresu gali padėti kelios strategijos: ramus miegas, meditacija, mityba, pažintiniai ir fiziniai pratimai, toksinų vengimas.”

Mhmm... Kaip ir paaiškinta, kokios sveikatos pasekmės gali būti patiriant stresą, kaip ir aiškiais būdais parašyti sprendimai, kaip susidoroti su stresu. O kad viskas būtų taip paprasta... Kažkokia mintis... Manau kol kas nuoširdus mano noras labiau būtų panagrinėti save, stebėti konkrečiai, kur patiriu stresą, atskirti ir išskirti situacijas. Įsigilinti į tai, nagrinėti ir tuomet spręsti ar tikrai verta stresuoti dėl dalykų, kurių negaliu kontroliuoti. Taip pat gal ir dėl pačio streso. Ar verta stresuoti dėl streso jei to negaliu kontroliuoti?

Pamąstymui... sau...

Vyksta ieškojimai toliau.

Nagrinėjant streso temą prisideda ir emocijų sritis, kur daug painiavos ir neaiškumo, kur realiai iš emocingų jausmų mums ir kyla stresas. Atrodo, atradau straipsnį, kuriame daug naudingos informacijos ir ja noriu pasidalinti šiame darbe ir panagrinėti mintis kurias perskaičiau, kuriomis galiu patikėti ir pradėti kažką keisti. Keisti stiprų streso pojūtį į jo mažinimą. „Nuo mažens esame išmokę atpažinti tik „gerus“ ir „blogus“ jausmus, žinome, kad „turime atrodyti visuomet stiprūs, negalime verkti“. Deja, nėra nei gerų, nei blogų emocijų, nes jos turi tiek teigiamą, tiek neigiamą puses. Ir jos yra būtinos mūsų išgyvenimui, nes informuoja mus apie stresą, t. y. pokyčius, kai „išeiname“ iš savo erdvės, kurioje jaučiamės patogiai ir saugiai (komforto zona). Pvz., susidūrus su neįprasta situacija kyla baimės ar pykčio jausmas.“ (Nomedos Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018). Šie žodžiai padeda suprasti, kad yra normalu jausti stresą, tada nusiraminu ir galiu priimti šias kūno reakcijas, kad ir kaip jis bereaguotų, kai patiriu stresą. „Sunkumų mums kelia ne pačios emocijos, o jų interpretacijos, nesupratimas, kas vyksta, ką su tuo daryti, kaip suvaldyti itin stiprias emocijas. Kita vertus, užsitęsusi nemaloni emocinė būseną rodo užsitęsusį stresą.

Galime stebėti du emocijų reiškimo kraštutinumus: arba emocijos liejasi laisvai, arba emocijos yra užspaudžiamos ir neišleidžiamos. Abiem atvejais emocijos daro didelę žalą organizmui, nukenčia tarpasmeniniai santykiai, kiti žmonės, daiktai. Dažniausiai emociškai esame neraštingi. Pasirodo, kad mūsų vystymuisi didelę įtaką daro emocijų pažinimas ir valdymas. Ugdant emocinį intelektą, pagerėja ir kitų sričių vystymasis (socialinis elgesys, protiniai gebėjimai ir t. t.). Beje, stresinėje situacijoje kyla daug jausmų, neretai mūsų elgesys regresuoja (t. y. tampame „jaunesni“ pagal amžių: galite atpažinti paauglio ar vaiko elgesį. Ir tik nurimus emocijoms, vėl „grįžtame“ į savo tikrąjį „kalendorinį“ amžių). Emocijos trunka santykinai neilgai, nuotaika tęsiasi ilgiau, virsdama būseną.“(Nomedos Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018). Tokioje situacijoje galiu atpažinti ir savo besikeičiantį elgesį, kada patiriu stresą, kaip reaguojau aš, mano emocijos, kaip reaguoja mano kūnas. Tai kaip jau ir anksčiau minėjau, pagal situaciją, bet būna visko. Dažniausia reakcija- virpantis kūnas; susikaupusios ašaros liejasi. Tačiau pasiskaičius galiu matyti ir pagavus situaciją pastebėti save, kad tikrai nervingai pradedu būti hiperaktyvi, kai patiriu stresą tarkim tarp didesnės auditorijos žmonių. Atrodo tai turėtų gąsdinti, dar plačiau išskirti ir atrasti dar daugiau dalykų, kaip ir kur tu patiri stresą. Bet mane jau ramina tai, kad aš pradedu rasti atsakymus į tai, ką noriu, kaip noriu eiti šiuo proceso metu, kaip minėjau, kad noriu padėti sau išspręsti būtent streso problemą, susidoroti su ja, gal bent atrasti lengvesnę formą, kaip pagelbėti sau, kad lengviau perimčiau stresą. Tas minčių ir savęs nagrinėjimas padeda streso gijimo procese.

Būnant nuosekliai šitame procese, pagalvojus tai pat dar supratau, kad man labai įdomu tyrinėti mano pačios jausmus, būtent juos išlieti raštu, analizuoti ką jaučiu, kodėl tai jaučiu ir galbūt, atrodo, net atrandu kažkokį kelią, per kurį galiu padėti sau susidoroti su šiuo streso pertekliumi savyje, būtent šito proceso metu: rašant, analizuojant. Taigi toliau tęsiant savo gijimo procesą...

Nerimas. Tai dar vienas panašios reikšmės žodis. Dar vienas žodis, kuris per mano nagrinėjimą atsiranda ir iš šitų žodžių aš suprantu, kad dėl tų jausmų man visa tai išsivysto iki to, ką vadinam stresu. Žodį nerimas prisiminiau, kai supratau, kad visose įvairiose situacijose jį išgyvenu. Besiblaškančios akys, širdis, kuri stipriai plaka, krečiantis šaltis, prakaituojančios galūnės, o galų gale ir tu pats visas kiaurai šlapias, ašaros byrančios kaip pupos, kurių negali suvaldyti- nerimo požymiai, su kuriais kovoju. Ar tai būtų ankstus rytas keliantis į darbą, kai žinai, kas tavęs laukia dirbant mokykloje... ar kelionė iš gimtojo miesto atgal į Kauną, paliekant savo artimiausius žmones, kai žinai, kad grįžus į Kauną būsi viena... ar jau grįžus į Kauną kovojant su tokiu nerimo priepuoliu, kai negali nustoti galvoti, kai bet kas tau primena ir

neduoda ramybės apie tai, kad dabar tenorėtum būt šalia savo artimo žmogaus... ar kai ištisą savaitę gyveni laukime... ar kai sulaukęs savaitgalio nerimauji, nes turi krūvas darbų, kuriuos nori kuo greičiau pasidaryti, tam aukoji savaitgalį, kurio taip laukei praleist su savo artimais žmonėmis, o tada jau vėl ateina sekmadienis laikas išvažiuoti... ar tai būtų vėl ta pati kelionė.. tas pats per tą patį... kelionė atgal į Kauną.. laukimas.. NERIMAS..STRESAS...

Begalybė smulkmeniškų jausmų ir įvykių susiklosčiusių gyvenime, per kuriuos jaučiu stresą, kuriuos galėčiau rašyti kaip dienoraštį, kiek jų, tų jausmų daug..

Tyrinėjant šią temą, radau įdomių faktų, kurie man pačiai padėtų į stresą pažiūrėti visai kita puse. Viename iš mokslinių straipsnių radau vieną iš variantų, ką galėčiau pavadinti savo streso valdymo gijimo procesu. Iš Nomados Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymo“ straipsnio: „Stresas paprastai asocijuojasi ne su pačia maloniausia patirtimi ir išgyvenimais, tačiau iš tiesų šis reiškinys turi ne tik neigiamą reikšmę. Ar kada pagalvojote, kad džiaugdamiesi taip pat patiriate stresą, tik teigiamo pobūdžio? Mokslinėje literatūroje jis vadinamas geruoju stresu, arba eustresu, darančiu teigiama įtaką organizmui. Pavyzdžiui, turto įsigijimas, netikėta sėkmė, mokslų baigimas suteikia pakylėjimo jausmą, teigiama savijauta, paskatina ir pan. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus motyvuoja ir aktyvina, tačiau stresoriai taip pat gali sukelti žalingus sveikatos, savikontrolės, savęs vertinimo, psichologinius ir kitokius pokyčius. Stresas - plati sąvoka, todėl vien neigiamų reikšmių jam priskirti nereikėtų“. Peskaičiusi šį tekstą jaučiuosi pagaliau radusi kažką, kas mane nuoširdžiai domina streso temos išsprendimui ar tolesniam jo nagrinėjimui, žinių praplėtimui, nes ne paslaptis, kad ieškant tinkamos informacijos sekėsi nelengvai ir tai sukėlė tikrai nemažai streso ir ne kokių emocijų. Taigi toliau tame pačiame straipsnyje atradau minčių, kurioms galiu pritarti, kurios paaiškina ir leidžia suprasti tai, ką noriu pasakyti, ar ko noriu ieškoti ir atrasti šia streso ir nerimo valdymo tema. Galbūt prie viso to streso tiesiog apramina mintis, šis tekstas- „Bloga žinia ta, kad su stresu susidursite kiekvieną dieną visą likusį gyvenimą – keisis tik streso intensyvumas. **Gera žinia** ta, kad galite mokytis įvairių metodų, pratimų, technikų, kurie gali jums padėti mažinti stresą, o su juo susidūrę ramiai reaguoti, jausti, kad susidorosite su užduotimi. Kiekvieną metodą **reikia patirti** ir jo naudojimą **išgryninti pačiam**, tik tuomet prireikus prisiminsite, kokiais būdais galite save nuraminti. Jeigu jūs tiesiog perskaitysite visą tekstą nuo pradžios iki galo, tai nedaug padės susidorojant su stresu – ši metodinė-praktinė streso valdymo priemonė turėtų tapti jūsų darbine knyga, kurioje pasižymėsite svarbiausias vietas, atliksite aprašytas užduotis, **diskutuosite su kolegomis ir dalysitės patirtimi**.“(Nomados Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018). Šie

žodžiai, būtent šitai paskaitos užduočiai, mane tikrai ramina ir įrodo, kad tai veikia, kai apie tai dalinuosiu su kolegomis. Kai įgyju drąsos išreikšti garsiai jausmus, tai prisideda prie savo streso valdymo gijimo metodų. „Laikui bėgant, praktikuojantis įgūdžiai stiprės. Kaip kasdien valotės dantis ar valgote maistą, taip ir įvairius siūlomus metodus ir užduotis turite stengtis atlikti kiekvieną dieną. Didžioji dalis jų tikrai malonūs, taip pat veiksmingi tuomet, kai juos taikote, o ne tuomet, kai apie juos tiesiog esate girdėję, tačiau nesate praktikavę ilgesnį laiką. Kai kurios užduotys reikalauja jūsų valios pastangų, skirti dėmesio sau – ir tai nėra egoizmas neigiama prasme – tai rūpinimasis savimi, kad vėliau galėtumėte pasisemti resursų ir turėtumėte ką duoti kitiems.“ (Nomedos Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018).

Kaip jau buvo minėta, stresas yra ne tik blogis. Jame galime įžvelgti netgi gero, nes stresą patiriame ne visada blogomis akimirkomis. Šio straipsnio tekstas man suteikė motyvacijos ir noro kitaip pažiūrėti į stresą ir savo niūriam rašto darbui suteikti geresnės nuotaikos. „Tiesa, ne visi įvykiai, sukeliantys stresą, yra nemalonūs. Keisti nusistovėjusį gyvenimo ritmą mus verčia ir kur kas malonesni įvykiai, pvz., šventės, vedybos, įsimylėjimas, netikėta sėkmė, atostogos ir pan. Mokslinėje literatūroje išskiriamas konstruktyvusis stresas (eustresas) ir destruktivusis stresas (distresas). Konstruktyvusis stresas teigiamai veikia žmogaus gyvenimą: suteikia polėkio, jėgų naujiems darbams ir idėjoms vystyti, o ilgalaikis ar dažnai besikartojantis destruktivusis stresas gali išsekinti žmogaus organizmą ir tapti psichologinių ir fiziologinių sutrikimų priežastimi (Pikūnas, Palujans-kienė, 2005). Iš tikrųjų bet koks mūsų gyvenimo įvykis yra stresorius, skiriasi tik reakcija į jį.“ (Nomedos Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018). Bedirbant ir nagrinėjant šitos temos darbą, kuris iš pradžių ir atrodė man, kad tai tikrai, pati svarbiausia tema apie kurią šiuo metu noriu išsiaiškinti, sužinoti apie tai ir dirbti yra streso tema. Aišku tai ir yra svarbu, bet įpusėjus darbui, išsiaiškinus jau kažkiek smulkesnių dalykų, supratau, kad išanalizavus jausmus iš blogosios pusės, suskaičiavus kiek jų yra, nebesinori šnekėti apie blogį... O tas blogis man ir buvo stresas, aišku, ir tebėra, bet jaučiu, kad patirdama stresą noriu nerti ir įžvelgti kažką geresnio jame. Man pavyksta jį mažinti tokiais būdais, kaip knygos skaitymu, naujomis mintimis, kuriomis keičiu savo gyvenimą, bandau stresą priimti ir pažvelgti į jį su kitu požiūriu. Teigiamu požiūriu. Paversti jį kaip gėrio dalyku ir atrasti laiką, kai galiu tuo pasimėgauti. Jį tiesiog priimti - stresą. Rašant šį darbą pasikeitė mintys, nusprendžiau, kad atsibodo kalbėti tik apie tai kas bloga. Galų gale visokių minčių išsakymas padėjo išspręsti asmeninių streso problemų. Dabar šia tema šnekant jaučiuosi vis ramesnė ir šio darbo įrodymas, kad šios savo

streso problemos sprendimą atrandu dar kitu keliu. Šis analizavimas, padėjo rasti būdų pakeisti streso pobūdį. O pradžioje mačiau tik tamsią duobę, stresą - kaip temą apie kurią noriu šnekėti, tačiau, atrodė, kad ir nenoriu gilintis ar aiškintis, tiesiog nenoriu paliesti šios temos taip giliai, tačiau būtent toks gilus palietimas, naujų minčių atradimas, man ir padėjo priimti stresą ir atrasti jį kitaip. Nesakau, kad pas mane liks tik geras stresas, malonūs gyvenimo nutikimai. Žinoma, natūralu, kad patirsiu ir nemalonų stresą. Tačiau kiekvieną kartą, net ir per šį laikotarpį, pastebint, kad stresuoju, kreipiu dėmesį apmąstymus dėl ko stresuoju, atrandu būdų, kaip save nuraminti, pvz.: kaip praleidžiant laiką su draugais, daugiau apie tai šnekėti, diskutuoti, išsakyti savo mintis, jų nelaikyti, arba skaityti knygą, jei neramina mintys ir negaliu jų suvaldyti, stengiuosi nukreipti jas ten, kas man padės negalvoti, apie tai, kas man kelia stresą, taip pat padeda mintis, kai primenu sau, kad per daug kažkur save spaudžiu mintimis, iš ko vystosi stiprios streso reakcijos, tuo metu, stengiuosi galvoti apie kažką malonaus, kas man sukeltų malonų jausmą, užmaskuoju blogas mintis ir bandau jas permušti geresnėmis. Ir išbandžius kelis perskaitytus patarimus, ar tiesiog būtent šiuo metu nagrinėjant šią temą, džiaugiuosi, kad atradau, kas būtent man individualiai padeda. Kokie mano pačios veiksmas padeda nuraminti streso būseną. Taip pat man pagerėjo emocijų valdymas, susikaupimas, kūno reagavimas. Žinoma, vis dar su tuo kovoju ir nėra viskas tobula ir suprantama, kad nebus, bet gyvenimas juk ir taip amžina mokykla. Be to manau, kad tai gali būti ir amžinas streso valdymo ieškojimas ir tuo pačiu atradimas, kaip kiekvienam skirtingam gyvenimo kely dorotis su stresu, nes visi patiriame labai skirtingas gyvenime situacijas, savas patirtis, kurios savaip kiekvienam ir iššaukia daugiau ar mažiau to streso. „Nesvarbu, kiek turime prisiminimų, daug svarbiau – kokie jie yra, ir kuriuos iš jų – teigiamus ar neigiamus – labiau sureikšminame, nes tai yra mūsų patirtis, kuri mus veikia.“ (Nomedos Černevičiūtės ir Audronės Kerpaitės „Streso valdymas“, 2018). Bet dabar jaučiuosi pati lengviau, nes rašydama šį darbą turėjau laiko atkreipti dėmesį į sau svarbią temą ir manau tai turės įtakos mano streso valdymui ir jo mažinimui.

„Būtų neteisinga sakyti, kad visas gyvenimas – niekų vertas. Argi negalime džiaugtis laime, kai ji ateina? Tenka pripažinti – pasaulyje yra daug kančių ir baisybių, bet jei priimame blogąsias gyvenimo puses, turime mokėti priimti ir gerąsias. Kol gyvename šiame pasaulyje, turime pripažinti jį visą, nebėgti ir nesislapstyti nuo mums nepatinkančių dalykų, bet pripažinti jų buvimą ir mokytis su jais gyventi. Jei mūsų kelyje nutinka kas nors nuostabaus, niekas neturėtų užginti mums tuo džiaugtis. Visi žinome: po pakilimo eina atoslūgis, ir atvirkščiai. Kodėl turėtume gyventi baimindamiesi ateities? Kol elgiamės atsakingai, nėra nieko bloga, jei džiaugiamės tuo, ką gyvenimas mums duoda gera. Pažiūrėkite į katiną, kai tas

patenkintas tįso saulėkaitoje. Jis negalvoja, kas bus vėliau – jis tiesiog mėgaujasi dabartimi. Pailsėjęs jis vėl galės praustis, gaudyti peles ir atlikti viską, kas katinui priklauso. Katinas neturi rūpesčių ir todėl yra tas, kas yra. Jis elgiasi tarsi būtų gamtos numylėtinis. Ir kas jam dėl to galėtų priekaištauti?“ (Deng Ming-Dao, 2000, 155 p.)

Dėl to būtent ir paliečiau šią streso temą. Tyrimo tikslas buvo pakeisti būseną, tą baisią būseną, kurią jaučiu, su kuria tikrai sunku dorotis kiekvieną dieną, kuri apsunkina kasdienybę ir džiaugiuosi atradusi nemažai minčių bei veiksmų, kurie mane motyvavo keisti tą baisią būseną į lengvesnę. Ačiū šiam darbui, kuris mane norom nenorom pastūmėjo prie šio išgyvenimo jausmo padirbėti, jį nagrinėti, suprasti, ieškoti, atrasti. Atrasti, kad ir motyvacijos, toliau veikti ir daryti kažką, kaip ir toliau dirbti prie šios temos, įrodyti pačiai, kad savęs nagrinėjimas padeda rasti sprendimus į iškilusias problemas... O toliau- viskas veda į dar tolimesnį mokymąsi. Dar daug ir daug mokytis gyventi. Bet kokios rūpimos temos nagrinėjimas yra tiesiog mokymasis, šiam mūsų pasaulėlyje - KAIP reikia gyventi.

„Pamąstymui... sau...“

SOCIAL ANXIETY

Trumpa įžanga prieš pradėdant. Šio meninio tyrimo metu noriu pakalbėti ir pasigilinti į daug kam gerai girdėtą „social anxiety“ arba lietuviškai – socialinio nerimo sutrikimą. Ne tik papasakoti kaip pačiam teko su tuo susidurti, kokios problemos ir sunkumai iškilo dirbant su žmonėmis turinčiais šį sutrikimą, bet ir paieškoti, panagrinėti šio sutrikimo sprendimo būdus, galimybes tai pritaikyti savo meninėje srityje, bei pagerinti savo pamokų kokybę pastebint ar žinant, jog kažkas iš mokinių turi šį sutrikimą. Trumpai papasakosiu kaip pats susidūriau su socialinio nerimo sutrikimu, ką iš to išmokau, kokius panašumus ir panaudojimo būdus mane pastebėjau.

Gyvenime neretai tenka būti dideliame būryje žmonių. Susipažįstu su daugybe įdomių ir skirtingų žmonių, išmokstu naujų dalykų, išgirstu nuostabių istorijų. Iš visų šitų dalykų daug išmokstu, tačiau su kiekviena įdomia istorija ar netikėtu patyrimu, dažnai ateina ir ne tokios smagios patirtys, ar liūdnos istorijos.

Bendraudamas pastebėjau, kad kiekvienas su savimi nešasi skirtingą, įdomų, bet kartais slogų ir varginantį bagažą. Klausydamas žmonių istorijų, ar tai būtų mokykloje iš mokinių, ar šokių bendruomenėje iš šokėjų, susiduriu su skirtingomis situacijomis ir problemomis. Viena iš jų – socialinio nerimo sutrikimas. Pats esu mokytojas ir šokėjas, neretai tenka būti dėmesio centre, tad puikiai žinau kaip šis sutrikimas gali trukdyti žmonėms.

Taigi pirma – kas gi yra tas socialinio nerimo sutrikimas? Daug mokslinių straipsnių ir psichologų socialinio nerimo sutrikimą apibūdina kaip nerimą, kylantį socialinėse situacijose. Paprasčiau – socialinę baimę, ar kaip literatūroje seniau naudotas terminas – sociofobija (socio - visuomenė + phobia -baimė).

Socialinis nerimas pasireiškia kitaip, nei drovumas (ypač vaikuose) ir jo taip pat nereikėtų painioti su intravertiškumu. Pagrindinis skiriamasis šios emocinės problemos bruožas – nuolatinė baimė, panika ir vengimas, kuris gali pasireikšti ir kartu su fiziniais simptomais. Kiekvienam žmogui socialinis nerimas pasireiškia skirtingai, todėl sunku išskirti visiems būdingus simptomus. Tačiau jeigu jaučiate, kad dėl intensyvios baimės pradėjote vengti susitikimų su naujais žmonėmis, ėjimo į viešas vietas ar kitų veiklų, gali būti, kad susidūrėte su socialiniu nerimu. Socialinio nerimo simptomai:

- Nuolatinė baimė apsikvailinti ar suklysti
- Baimė kažką netyčia įžeisti ar atsirasti dėmesio centre

- Pagreitėjęs širdies plakimas ir įsitempę raumenys
- Oro trūkumas ir galvos svaigimas
- Baimė, kad kiti pastebės jūsų nerimą
- Intensyvus nerimas, prasidedantis jau prieš suplanuotą socialinę situaciją
- Prakaitavimas, raudonavimas ir drebėjimas
- Sunkumai kalbėti

Kodėl atsiranda socialinis nerimas? Socialinis nerimas gali atsirasti dėl skirtingų priežasčių arba jų kombinacijos (o kartais ir visai be priežasties). Yra pastebėta, kad socialinis nerimas gali būti perduotas genetiškai, taigi jei vienas šeimos narys kenčia nuo šio emocinio sutrikimo, didėja tikimybė, kad su juo susidurs ir kiti šeimos nariai. Taip pat, nuo socialinio nerimo dažniau kenčia asmenys susidūrę su patyčiomis ir priekabiavimu artimoje aplinkoje. Riziką padidinti gali ir drovumas ar dėmesį į išvaizdą, elgesį arba balsą atkreipianti sveikatos būklė.

Kodėl pasirinkau rašyti šia tema? Nors pats socialinio nerimo sutrikimo neturiu, o pasirodymas scenoje ar kitokius išėjimus prieš dideles žmonių minias sukelia kartais net malonų jaudulį, pastebėjau, kad žmonėms, ypač norintiems šokti socialinius šokius (Lindyhop, Salsa, Bačata etc.) tai sukelia labai rimtų sunkumų.

Pirmas incidentas, dėl kurio rimtai pradėjau žiūrėti ir domėtis šiuo sutrikimu nutiko prieš penketą metų. Tuo metu bendravau su viena mergina, su kuria kartu šokdavome lindyhop'ą. Lindyhop'e yra populiari vadinamieji „social'ai“, kurių metu susirenka didelė dalis šokėjų bendruomenės. Tokiuose vakaruose groja svingo muzika, žmonės bendrauja tarpusavyje, o smagiausia, kad kiekvienas, bet kuriuo vakaro metu, gali pakviesti kitą šokėją pašokti. Taip auga bendruomenė, žmonės susipažįsta su naujais žmonėmis, atsiranda įdomios, kartais net naudingos pažintys. Priklausomai nuo miesto, ar vakaro, social'uose susirenka nuo dešimties iki šimto, ar rimtesnių progų metu ir daugiau žmonių. Tad kaip suprantate, žmonėms, kurie turi socialinio nerimo sutrikimą, tokiuose vakaruose gali pasidaryti sunku. Taip nutiko ir mano draugei.

Mokantis šokti lindyhop'ą eini į pamokas, būni su tais pačiais žmonėmis diena iš dienos. Pripranti prie jų bendravimo, prie jų kiekvieno daromų nesąmonių, tačiau pripranti ir prie jų šokimo. Kadangi lindyhop'as yra socialinis šokis, kad išmoktum gerai ir smagiai

šokti su visais, privalai šokti su kuo daugiau žmonių, todėl social'ai pasidaro viena iš pagrindinių mokymosi vietų. Kadangi tuo metu buvau mokytojas, o mano draugė vaikščiojo tik į pamokas, pradėjau vis siūlyti eiti į social'us. Čia ir prasidėjo problemos, ir mano domėjimasis socialinio nerimo sutrikimu.

Kaip mokytojas jaučiau pareigą, kuo geriau išmokyti naujokus šokti ir tuo pačiu norėjau daugiau laiko leisti ir šokti su savo drauge, todėl social'ai pasidarė kiekvienos savaitės rutina. Deja, tada pastebėjau ir sužinojau, kad draugė turi socialinio nerimo sutrikimą. Į pirmus mažesnius social'us nusivesti ją problemų beveik nebuvo, žmonių tada susirinkdavo nedaug, o ir tie patys dažniausiai būdavo bendramoksliai ar artimai pažįstami žmonės. Tada prasidėjo šokių sezonas, pradėjo vykti didesni vakarėliai, į kuriuos aš, kaip mokytojas turėdavau eiti. Žinoma, norėdavau pasiimti ir savo draugę. Atsimenu, į pirmą didesnę vakarėlį (tai buvo mūsų studijos sezono atidarymas), kuriame buvo ir daug pasirodymų, daug žmonių, gyva muzika, planavom ir ruošėmės eiti savaitę. Ieškojom ką būtų geriau apsirengti, pirkom patogesnius batus šokiams, planavom, kaip nusigausim iki vietos, ar bus geras oras (vakarėlis vyko lauke, Neries krantinėje). Ir štai atėjus lemtingai diena, likus porai valandų iki pradžios pradėjome ruoštis. O likus 15 minučių iki išėjimo, viskas prasidėjo. Draugė atrodo visiškai pasikeitė. Iš pradžių pastebėjau, kad jos elgesys pasikeitė, ji pradėjo prakaituoti, atrodė lyg karščiuotų. Paklausus, kas negerai, atsakinėt nenorėjo, pradėjo rėkt, drebtį, išėjo iš kambario ir apsiverkė. Tuo metu nesupratau, kas vyksta, bandžiau guost ir aiškintis, kas negerai. Tai, deja, nepadėjo, tada daviau šiek tiek laiko, nuraminau, kad nebūtina eiti į pačią vakarėlio pradžią ir galim dar šiek tiek pabūt namie. Nusiraminsi ji man papasakojo, kas nutiko ir tai, kad ji turi socialinio nerimo sutrikimą.

Po šio įvykio pradėjau domėtis, kas yra socialinio nerimo sutrikimas ir kaip su juo tvarkytis. Buvo sunku, kadangi pats neturiu šio sutrikimo. Buvo sunku suvokti kito žmogaus savijautą, teko mokytis kaip kalbėti ir elgtis su tokiu žmogumi. Laikui bėgant pripratau, nors tokių situacijų buvo ir po to. Beveik prieš kiekvieną rimtesnę renginį, o kartais net prieš paprastus išėjimus su draugais, kuriuos ji mažiau pažįsta, į miestą tekdavo susidurti su šia situacija.

Daugiau pabuvęs su drauge ir susipažinęs su šiuo sutrikimu, pradėjau stebėti, kaip kai kurie žmonės elgiasi viešumoje ar social'uose, ieškoti panašumų, kalbėtis ir aiškintis su žmonėmis, kurie turi socialinio nerimo sutrikimą. Kiekvienam žmogui tai pasireikšdavo skirtingai – vieniems stipriau, kitiems lengviau. Vieni mokėjo su tuo tvarkytis ir jiems tai užtrukdavo 20 minučių, kitiems, kaip mano draugei, tai tęsdavosi kartais net kelias valandas,

ar galų gale nusprendavom tiesiog pasilikti namuose. Vienas įdomus dalykas su kuriuo susidūriau, nors, deja, negaliu sakyti, kad tai galioja visiems – pasirodymai. Kažkodėl tiek mano draugei, tiek kitiems pažįstamiems, buvimas ant scenos nebūdavo taip baisu. Taip, užlipti ant scenos būdavo sudėtinga, bet pats pasirodymas (kalbu apie šokius), kažkodėl nuramindavo, ir visą rutiną jie sugebėdavo sušokti ramiai ir gerai. Skamba keistai – taip. Juk socialinio nerimo sutrikimas ir yra apie baimę būti dėmesio centre, ar bendrai socialinėje erdvėje, o čia tu pastatai save prieš visus renginyje esančius žmones, kai patalpoje nieko kito nevyksta, o visų akys yra sukonzentruotos į tave. Baisu ir nejauku, net žmonėms be socialinio nerimo sutrikimo.

Po poros tokių pasirodymų pastebėjau, kad su drauge nueiti į kokią socialinę erdvę yra sudėtingiau, nei pastatyti pasirodymą ir jį parodyti ant scenos. Mūsų šokių bendruomenė yra didelė, todėl susipažinau su daug skirtingų žmonių, su kuriais pradėjom artimiau bendrauti, kadangi buvau susidūręs su socialinio nerimo sutrikimu, ieškojau būdų kaip su juo tvarkytis. Kalbėti šia tema tapo paprasčiau, todėl ir aplinkiniai, turintys šį sutrikimą pradėjo daugiau dalintis apie tai. Ir nežinau ar man tiesiog pasisekė susipažinti su tokiais žmonėmis, ar taip yra iš tikrųjų, visiems pažįstamiems su kuriais šoku ir jiems yra diagnozuotas socialinio nerimo sutrikimas, būti scenoje ir šokti, yra lengviau negu ateiti į social'us ar kitus renginius, kur daug žmonių. Kol šoka, jiems yra ramu ir simptomai nuslūgsta. Kai kuriais atvejais net ir visai išnyksta tam vakarui, iki kol grįžta namo, ar nenutinka kažkas, kas sugražintų nerimą.

Taip pradėjau domėtis apie būdus tvarkytis su socialiniu nerimu pasitelkiant meną. Daugelyje straipsnių ar psichologų kalbose/interviu akcentuojami keli pagrindiniai būdai, kaip tvarkytis su socialiniu nerimu. Keletu jų pasidalinsiu:

Pagalvokite apie baimių sprendimus.

Užsirašykite baimę keliančias socialines situacijas ant lapo ar kortelės. Kitoje jos pusėje užrašykite galimą šios problemos sprendimą. Pavyzdžiui: Baimė – bijau, kad per prezentaciją užsikirsiu ar pamiršiu ką norėjau pasakyti. Sprendimas – pasirašysiu viską, ką noriu pasakyti prezentacijos metu, ir pasiimsiu užrašus su savimi.

Grįžimo į realybę technikos.

Jei jaučiate, kad nebekontroliuojate baimės, naudokite grįžimo į realybę technikas.

Pavyzdžiui, pirštais lieskite savo rūbų medžiagas ir pagalvokite, kuo jos skiriasi. Taip pat, galite išsirinkti vieną spalvą ir surasti aplinkoje šios spalvos daiktus.

Stenkitės socialinėse situacijose būti su patikimu draugu.

Iš anksto įspėkite jį kaip jaučiatės ir paprašykite situacijos eigoje duoti patarimų ir patvirtinti, kad viską darote gerai.

Patobulinkite savo neverbalinę kalbą.

Išmokite, kaip stovėti ar sėdėti taip, kad atrodytumėte atsipalaidavę ir draugiški. Tokiu būdu aplinkiniai bus labiau linkę su jumis bendrauti ir padidės pasitikėjimas savimi.

Sumažinkite negatyvų mąstymą.

Su socialiniu nerimu susiduriantys asmenys dažnai neteisingai, negatyviai interpretuoja aplinkinių žodžius ir veido išraiškas. Prisiminkite paskutinę situaciją, kurioje jautėte socialinį nerimą ir užrašykite, kokios mintys aplankė prieš situaciją, jos metu ir jai praėjus. Pavyzdžiui: kai aš kalbėjau, pora žmonių žiūrėjo į telefonus, tikriausiai jiems nuobodu. Pagalvokite ar tokiam elgesiui gali būti kitas paaiškinimas, galbūt tie žmonės turėjo atsakyti į žinutes. Pabandykite pastebėti automatiškai atsirandančias neigiamas mintis ir paneikite jas alternatyvomis.

Nevenkite socialinių situacijų.

Užsisklendimas ir viešumos vengimas gali suteikti nusiramimą laikinai, tačiau ilgajame periode vienatvė tik dar labiau apsunkins emocinę būklę ir grįžti į bendravimą bus gerokai sunkiau. Pasistenkite dalyvauti socialiniame gyvenime, tačiau būkite pasiruošę baimę keliančioms situacijoms. Pagalvokite apie linksmas istorijas, kurias galite papasakoti naujiems žmonėms, temas, apie kurias jums lengva kalbėti. Mažais žingsneliais tobulindami socialinius įgūdžius įgausite pasitikėjimą savimi ir nerimas sumažės.

Nebijokite kreiptis pagalbos.

Efektyviausias būdas išsivaduoti nuo nuolatinio socialinio nerimo ir baimės – psichologo pagalba. Patyręs specialistas padės geriau suprasti savo jausmus ir problemos atsiradimo priežastį bei kovoti su neigiamomis emocijomis. Neverta delsti, kuo anksčiau pradėsite gydyti socialinį nerimą, tuo greičiau ir lengviau pavyks įsilieti į jaukų socialinio gyvenimo šurmulį.

Labiausiai man pačiam įdomus dalykas yra grįžimo į realybę technika ir neverbalinės kalbos tobulinimas.

Pirma pakalbėsiu apie grįžimo į realybę techniką ir kuo tai mane patraukė. Grįžimo į realybę technika koncentruoja tavo mintis į aplinkoje esančius objektus, ar tai būtų ant tavęs esantys rūbai, ar aplinkoje esantys objektai, žmonės. Susikoncentravus į kažkokią spalvą ir ieškant tos pačios spalvos objektų aplinkoje, žmogus atsipalaiduoja, nusuka savo

mintis nuo erdvėje esančių dirgiklių. Tai vienas iš mano patirtyje geriausiai suveikusių būdų tvarkantis su socialiniu nerimu. Tačiau, kodėl jis mane sudomino?

Pats esu šokėjas ir choreografas. Statau pasirodymus sau ar kitiems, tai man teikia didelį malonumą. Dirbdamas pastebėjau, kad neretai menininkai, šiuo atveju daugiau kalbėsiu apie šokėjus, nebepastebi aplinkoje esančių objektų. Šokėjai dažnai netgi stengiasi ignoruoti aplinką, nes juk pagrindinis dalykas yra choreografija. Tačiau pats pradėjęs gilintis į socialinį nerimą ir kaip su tuo tvarkytis, išbandžiau nerimo slopinimo būdus pats ir kartu su artimaisiais. Tuo pačiu pradėjau visa tai pritaikyti savo darbo srityje.

Nors lindyhop'e pasirodymai būna skirtingose vietose, besiruošiant pasirodymui pradėjau kreipti dėmesį į vietą kurioje šoksiu; kaip apšvietimas ar aplinka, gali patobulinti mano turimą choreografiją. Ne visada šią informaciją gauni, bet turint ją, galima daug ką patobulinti. Atkreipti dėmesį pavyzdžiui, į spalvas. Gal būt mano choreografijoje norisi klasikinio apsirengimo stiliumi, tarkim – kostiumo. Pradėjau stebėti koks yra fonas vietoje, kurioje šoksiu choreografiją. Jei siena už manęs yra juoda, juodas kostiumas atrodys niūriai, o filmuotoje medžiagoje šokėjo gali ir visai nesimatyti. Jei fone bus gyvas band'as, reiktų pasidomėti, kaip jie dažniausiai būna apsirengę, kad netaptum dalimi jo, o gal kaip tik atvirkščiai – jei šokio idėja yra apie masę žmonių, ieškai kaip labiau apsirengti jog atrodytum ta mase (ypač jei choreografija yra vienos poros).

Smulkios detalės taipogi neturėtų būti praleistos. Ant sienos esantis mažas akcentas gali atsirasti ir tavo aprangoje, taip papildant bendrą pastatymą ir gal net įnešant papildomos gyvybės. Visa tai veikia ne tik su apranga, bet ir su judesiais. Todėl šis pratimas išmokė mane stebėti aplinką, koncentruotis į smulkias detales, ieškoti sąryšio tarp spalvų, aplinkoje esančių detalių ar žmonių.

Lygiai taip pat statant choreografiją didesniai skaičiai žmonių, žinant, kad tarp tų žmonių yra kažkas su socialinio nerimo sutrikimu, galima labiau atsižvelgti į aprangą, kurią rengsis šokėjai. Kad socialinį nerimą turintys šokėjai mažiau išsiskirtų iš kitų, jaustųsi bendra dalimi pasirodymo ir jiems nekiltų priepuolių ar nekontroliuojamo nerimo. Taip pat supratau, kad ne visada reikia kažkokių solinių išėjimų choreografijos, kad jos atrodytų geros ir galėtų varžytis su kitomis. Juk jei šokėjas jaučiasi gerai ir yra laimingas, į jį žiūrėti yra daug maloniau, nei į tą, kuris viską daro per prievartą ar baimę.

Taigi, susipažinęs su šiuo sutrikimu ir vienu iš jo sprendimo būdų, patobulėjau kaip choreografas ir kaip mokytojas. Pradėjau labiau atkreipti dėmesį į aplinkoje esančias detales bei mokinių ar šokėjų savijautą, taip pagerinant bendruomenės vidinę gerovę, bei

pamokų ir statomų choreografijų kokybę ir estetiką.

Antras mano dėmesį patraukęs sprendimo būdas yra neverbalinės kalbos tobulinimas. Yra tekę girdėti, kaip tavo neverbalinė kalba daro įtaką aplinkiniams, tačiau niekada neteko domėtis tuo giliau. Kai sužinojau apie draugės socialinio nerimo sutrikimą, pradėjau domėtis, o ir pati draugė suprasdama tai, pradėjo kalbėti apie neverbalinę kalbą ir kaip tai veikia.

Viskas, ką prieš tai esu girdėjęs apie neverbalinę kalbą, dažniausiai būdavo apie teatrą. Kaip be žodžių perteikti emociją, tikėti tuo ką darai, kaip kiekvienas tavo raumuo kartais gali papasakot daugiau nei žodžiai. Bet kadangi pats su teatru daug bendro neturėjau, nelabai kreipdavau į tai dėmesį. Šokyje pagrindas vis dėlto būdavo tiesiog tvarkinga laikysena. Į ką daugiausiai dėmesio ir skirdavau iš šios pusės, o choreografijos esmė būdavo techniškas judesių atlikimas bei jų seka. Pasirodo – klydau.

Daugiau pasidomėjęs ir įsigilinęs į neverbalinę kalbą pirmiausia išmokau, kaip reikia judėti esant prie kitų žmonių, kad jie jaustųsi patogiai ir saugiai. Bendraujant su žmogumi, turinčiu socialinio nerimo sutrikimą, tai yra svarbu. Kadangi savo draugei buvau tai, kas ją palaikydavo, jei pats nesijausdavau, o tiksliau atrodydavau (sėdėdavau, stovėdavau, eidavau) nepasitikintis savimi ar nerimastingas, jai būdavo sunkiau tvarkytis su savimi. Net tai kaip aš atrodydavau, pasirodo darydavo didelę įtaką jos savijautai, nes aš turėdavau būti tas palaikantysis asmuo. Jei mano kūno kalba būdavo pasitikinti, bet nedominuojanti, mano draugė jausdavosi ramiau ir tvirčiau prie kitų žmonių, rečiau prasidėdavo nerimo priepuoliai.

Visa tai pradėjau taikyti ir kitur savo gyvenime. Viena iš sričių yra šokių pamokos. Ypač dirbant su jaunesniais žmonėmis, ar mokyklinio amžiaus vaikais, pastebėjau kiek yra svarbi neverbalinė kalba. Tvirtas, savimi pasitikintis ir ramybės kupinas stovis geriau kontroliuoja pamokos tvarką, nei pakeltas balsas. Pastebėjau, kad neretai ramiai ir tvirtai stovint, užtenka tyliai pasakyti ką reikia, ar ko nereikėtų daryti, ir tai daug geriau sukausto mokinių dėmesį, jie tuomet yra labiau linkę klausyti.

Kitas aspektas ką išmokau iš neverbalinės kalbos, kad visai tai galiu perkelti ir į savo choreografijas. Kaip minėjau prieš tai choreografijoje man pagrindinis dalykas būdavo techniškai atlikti judesiai ir tinkamai bei muzikaliai sudėliota jų seka. Per neverbalinę kalbą ir kūno valdymą daugelį emocijų galima perkelti į savo choreografiją. Kiekvienas kūno raumuo, laikysena, tos pačios veido mimikos, gali patobulinti choreografiją, o žiūrovui sukelti naujų ir įdomių emocijų.

Visus šiuos dalykus pastebėjau tik giliau pasigilinęs į žmogaus psichiką ir pradėjęs ieškoti būdų tai įtraukti į savo darbą. Šia tema pabandžiau pakalbėti ir savo

įžvalgomis pasidalinti mokykloje su mokiniais. Vieną savaitę pamokas skyriau analizuoti ir dalintis žiniomis apie socialinio nerimo sutrikimą, jo sprendimo būdus ir kaip tai galima pritaikyti mene ar savo darbo srityje.

Buvo įdomu, kad mokiniai atsivėrė ir drąsiai kalbėjo apie šiuos dalykus. Jie ne tik noriai dalinosi savomis patirtimis, bet ir aiškiai dėliojo argumentus, siūlė idėjas kaip galima viską pritaikyti ir kodėl. Paklausęs jų kaip jie elgtųsi, jei žinotų, kad jų grupėje, su kuria stato bendrą choreografiją, yra žmonių turinčių socialinio nerimo sutrikimą, gavau labai malonų atsakymą. Jie pasakė, kad atsižvelgtų į tai ir ieškotų būdų dirbti taip, kad visiems būtų gerai ir taip pat pasiūlė, kaip tam tikrus choreografinius sprendimus galima būtų keisti atsižvelgiant į žmonių sutrikimus.

Galimybė pasidalinti visa savo sukaupta patirtimi ir idėjomis su mokiniais privertė vėl grįžti ir toliau domėtis socialiniu nerimu, bei kaip su juo tvarkytis. Taip galima pagerinti bendruomenės gerovę, bei išmokyti naujų dalykų ar pasisemti idėjų bei įkvėpimo.

Dirbant mokykloje su mokiniais taip pat pastebėjau, kad mokiniui, turinčiam socialinio nerimo sutrikimą yra sudėtingiau dirbti, jei pamokoje daug triukšmo, ar kiekvienas bendraklasis daro ką nori. Tvarkos palaikymas padeda dirbti su tokiais žmonėmis. Be to užduočių parinkimas irgi yra vienas iš svarbių faktorių. Užduotys, kurių metu mokiniai turi improvizuoti po vieną ar statyti trumpas choreografijas ir po to parodyti viską prieš klasę, išmuša juos iš vėžių, kelia nerimą. Todėl atsižvelgiant į tai galima išvengti labai daug nesklandumų pamokų metu.

Pabaigai – besirenkant temą šiam darbui nemažai mąsčiau. Norėjosi temos, su kuria esu daug susidūręs ir kas man pačiam kėlė nemažai sunkumų, bet tuo pačiu galėjau iš to kažko išmokyti. Ir nors įdomių temų yra begalė, o pačiam tikrai įdomi kiekviena iš jų, pasirinkau socialinio nerimo sutrikimą. Paskutiniu metu vis daugiau ir daugiau žmonių ir mano mokinių turi šį sutrikimą. Problema yra žmonių nežinojimas apie šį sutrikimą, nežinojimas kaip dorotis su tuo, ar kaip padėti kitiems, kurie jį turi. Todėl vėl grįžau prie šitos kažkada giliai nagrinėtos temos ir supratau, kiek dar daug galiu išmokyti ir pritaikyti tai savo darbe. Pasidalinti savo žiniomis, idėjomis ir įžvalgomis su mokiniais, taip palengvinant tiek jų, tiek artimųjų gyvenimą, bei ieškoti būdų tobulinti savo darbų kokybę pasitelkiant iš kitų sričių atsirandančius pratimus ar sprendimo būdus.

Kalbantis su mokiniais ir klausant jų, suvokiau, kiek daug dar turiu išmokyti, ir kiek kartų dar turėsiu suklysti, kad mano darbas taptų vis geresnis ir geresnis. Manau, kad tai nėra paskutinis kartas, kai grįžtu prie šios temos, ir tikiuosi ateityje išmokyti daugiau, bei

atrasti daugiau įdomių mokslinių straipsnių ar interviu šia tematika, iš kurių galėsiu pasisemti daugiau idėjų.

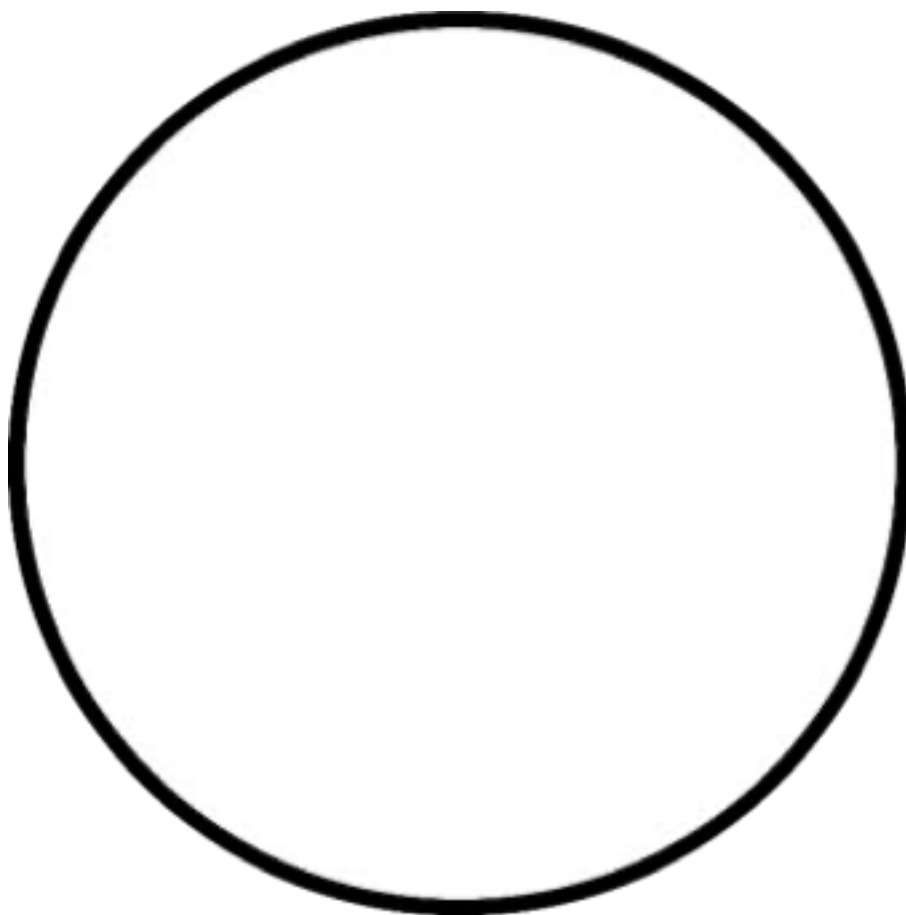
PERVARGIMAS

Pradžioje nebuvo nieko,
tada atsirado žmogus.

Pakalbėkime šiek tiek apie nuovargį, žmogus ir nuovargis vis dažniau kartu...

INSTRUKCIJA:

1. Neskubėk, skaityk lėtai...
2. Kas puslapį užsimerk ir iškvėpk visą orą, kad būtų plaučiuose vietos ĮKVĖPIMUI.
3. Penktame puslapyje atsistok, pažiūrėk pro langą, koks oras ?
4. Kai baigsi skaityti paskambink ir papasakok, kaip skamba tavo nuovargis?



Atsisėdu prie kompiuterio ekrano pradedu rašyti... pradedu skaityti, užsirašinėti, ruošiuosi artėjančiai paskaitai, *aha* šiandien reikia pabaigti skaityti knygą paskaitai. Privalau perskaityti šiandien, liko vos kelios dienos pasiruošti atsiskaitymui. Beveik jau perskaičiau, liko tik keli šimtai puslapių... Perskaičiau... *aha*, tada dar greitai prisijungiau į susirinkimą, oi kaip gerai, kad nuotoliu, tai likau sėdėti prie to pačio stalo. Susitikimas baigėsi, viskas kitai savaitę pradedu naują projektą...

Greit nubėgau į tualetą, reikia kartais prasijudinti... Tai va, o po meet'o greit apsirengiu, kažką, bet ką, užkandu ir link centro... Šiandien būtinai reikia nuvažiuoti į biblioteką, nes jau knygas vėluoju grąžinti (nieko tokio, nedidelės baudos ir dažniausiai nereikia mokėti).

Aha... o paskui dar kelios paskaitos, repeticija... ir dar kažkas...pamiršau...Aaa važiuojant dar pjesės tekstą turėsiu mokytis, nes nespėjau vakar... Ooo dar reikia nepamiršti į banką užsukti (aš nesuprantu kodėl mano kaupiamąją sąskaitą užblokavo, tai kam aš kaupiau, jeigu negaliu pasiimti savo pinigų, *nu va*, o dabar kaip tik reikia). Ir galiausiai vakare spektaklis, šiandien rodo naują spektaklį, pavadinimo neprisimenu... nesvarbu... pasiskaitysiu prieš prasidedant spektakliui. Šiandien skambino iš mokyklos, siūlo darbą... reikia manau imti, pinigai dar niekada nepamaisė. Turiu tris dienas pagalvoti... bet naujas projektas ir dar repeticijos su nauju spektakliu... Jau pavargau, o dar net pietų metas neatėjo... dar prieš vakarinę repeticiją kažkaip turiu nepamiršti draugę pasveikinti su gimtadieniu... taip, taip aš užsirašau darbus, kiekvieną dieną, kiekvieną savaitę ir kiekvieną mėnesį... viską užsirašau, nespėjau į autobusą... šūdas... vėluosiu... išsiunčiu žinutę...

Taip, mes visi užsiėmę. Tiksliau, labai užsiėmę. Skubam, lekiam, bėgam, kažką nuolat veikiam... Žmogus taip jau sutvertas - kažką nuolat veikti, prisigalvoti milijoną darbų. Ir kai nėra darbų, vis tiek jų rasti... Kartais ir atostogas pradirbti... Nes yra tokia dainelė, kurią nuolat girdžiu, kai iš ausų išsitraukiu ausinukus...*(aš neturiu laiko, turiu labai daug darbų, o ne ir vėl reikia grįžti prie nepadarytų darbų, ši savaitė tai žiauriai pilna darbų..nuuu, bet kas negerai tiems dėstytojams kad tiek daug namų darbų... aš žiauria pavargau, man visko per daug...)*.

Ir man natūraliai kyla KLAUSIMAS: mes patys kuriam savo gyvenimą, ar kaip Baroko laikais tikime, kad mus valdo, lyg marionetes?

Girdėjau teoriją, kad kūnas nuolat siunčia signalus. Juk visada suprantam, kada norim valgyti ar gerti, kada norim į tualetą, kada norim verkti arba juoktis. Iš kūno signalų galiu suprasti

kada šalta arba kada karšta, kada geriau palaukti prieš geriant ką tik įpiltą karštą arbatą. Aiškiai galiu suvokti jeigu kažką skauda, aiškiai galiu jausti skausmą bet kurioje kūno daly... Pagal kito žmogaus kūno kalbą dažnai būna aišku ar jam įdomu, ar žmogus kūne, ar išskridęs savais reikalais skraidžioja po pasaulį. Kūnas nuolat kalba, tarsi maži žmogeliukai vaikšto po visą kūną, prižiūri tvarką ir siunčia signalus savo stebuklingomis lazdelėmis... Kiek ten tų žmogeliukų gyvena niekas nežino. Gal koks milijonas ar trilijonas...

Kūnas kalba, kai pavargsta. Jam aiškus dienos planas, ir tas ilgas sąrašas nesibaigiančių darbų, bet kai pavargsta (*kūnas*) visa tai jam tampa nebeįdomu. Merkiasi akys, galva pradeda nebeveikti, rankos svyra arba dreba (jei mažai gauna miego), kūnas reikalauja poilsio. Kiekvienas kūnas turi skirtingus signalus, kurie signalizuoja, kad trūksta poilsio. Ar žmogus įsiklauso į siunčiamus nuovargio signalus?

(Šiek tiek nukrypimo: Kaip manot, kodėl mokykloje prie užsienio kalbų nėra KŪNO kalbos pamokos? O jeigu vis dėl to atsirastų, pvz. KŪNO signalų kalbos pamoka, kaip manai ar ji būtų priskirta prie užsienio kalbų ar prie gimtosios kalbos pamokų, (kaip lietuvių kalba)).

POILSIS - toks paprastas žodis sudarytas iš ŠEŠIŲ raidžių (*pauzė paskaičiavimui*), taip, greičiausiai pastebėjote klaidą – žodyje poilsis yra septynios raidės... (dar kartą paskaičiuok). Kai rašiau šį tekstą ir bandžiau suskaičiuoti raides, viena raidė buvo išėjusi pailsėti... Kai trūksta poilsio ne pilnai veikia smegenų paslauga kūnui. Kyla išsiblaškymas, kuris trukdo suskaičiuoti iki septynių. Tai taip paprasta ir taip elementaru. Bet gyvenime sunku suvokti kūno prašymą poilsiui... Jis reikalauja poilsio, kaip reikalauja, kad pavalgytum, ar atsigertum vandens.

Darbai, mokslai, įvairios veiklos, viskas įsisuka. Ir tada užsisuki kaip žiurkėnas, tame ratelyje, jis vis greitėja... Darosi sunku ir baisu iššokti, nes nežinai kaip nusileisi. Gali kūliais nusiversti, nusibalnoti kelius, susimušti galvą, susilaužyti apatinį stuburo slankstelį ir mirti... Arba saugiai iššokti ir nusileisti ant savo kojų - tvirtai, bet turi spėti, kol dar nėra viskas per daug įsisukę.

Nesibaigiantis darbų sąrašas visada bus, vieną dieną gal kiek ilgesni, kitą dieną trumpesnis... Bet bus ir tik va čia iškyla didžiausias klausimas, KAIP GYVENTI, KAD NESINORĖTŲ

IŠŠOKTI IŠ BEISISUKANČIO RATO, kaip gyventi kad visos veiklos neprivestų prie PERVARGIMO?

Kaip jis nutinka? Dažnai taip ir nutinka. Nuo darbų, gal kartais ir nemokėjimo atsisakyti tam tikrų veiklų, kurios nesuteikia laimės, o tik apsunkina galvą. Pervargimas neatsiranda per naktį, dažnai tai būna susikaupusi puodynė... Ir ji pradeda bėgti per viršų, nebetelpa. Tada nebesinori nieko... nieko... ir net pavasarinė saulutė nebedžiugina.

Vaikštai susiraukęs ir piktas dėl nieko... Ir ryte kai atsikeli svajoji apie laiką, kai galėsi vėl eiti miegoti... arba geri daug kavos, bet ne dėl to, kad skanu, o dėl energijos... Ir viskas tampa nebesvarbu ir net tos veiklos į kurias eidavai pasišokinėdamas su džiugesiu ir šypsena veide tampa užknisančios. Nebeįdomu... Ir kai paklausia „*Kaip jautiesi?*“ tiesiog pakilnoji pečius ir numyki „*gerai*“ (o iš tikrųjų greičiausiai net nesupranti koks esi užsiknisęs gyvenime...).

.....

Ar matei pervargusį žmogų? O gal pats buvai tas žmogus? Man rūpi, gali dalintis, čia saugu...

Tada norėjau daug miegoti, bet nebuvo kada... abejingai stebėjau kitus, beprasmiškai dalykai nervino, dažnai skaudėdavo galvą, akis - vaistų negėriau, susikaupti buvo neįmanoma, kiekvienas judesys kainavo daug energijos... Buvau labai pavargusi. Ir nuolat viduje verkiau. Toks baisus jausmas. Sunkiausia buvo daryti kasdieninius įprastus rutinai darbus, pavargdavau nuo dantų valymo arba tiesiog važiavimo, pavargdavau nuo savęs, nuo kažkokių užknisančių minčių... Parašiau eilėraštį... Ji pats išlipo iš galvos ir atsidūrė mano užrašuose...

Užsipisau..

toks negražus ir ne literatūrinis žodis apibūdinantis mane šiandien.. užsiknisau – tik nesuprantu nuo ko. Pavargau, vienas žodis...

pasakantis tiek daug.

pavargau... nuo visko.

Ir šiek tiek nuo savęs...

Pavargau...

s.z.

O paskui net rašymui neradau jėgų, rašymas manęs nedžiugino... nulis emocijų... norėjosi būti vienai, ir visada buvau ant apsiverkimo ribos – bet tada net ir verkimas reikalavo jėgų, kurių

neturėjau... Neturėjau jėgų ir iš tikrųjų, net nesistengiau jų atrasti... Tada dar nerūčiau... Rūkymo pertraukėlių neturėjau. Ir kai pasidarydavo visko ko per daug, o taip nutikdavo labai greitai, spėkit kur slėpdavausi.... taip, tualete... kad galėčiau pabūti viena. Žmonės pradėjo užknisti (nors jų veiksmai nieko ypatingo nedarė), pozityvas išėjo atostogų, užkniso ir visos frazės „*viskas bus gerai*“, „*nu ko tokia surūgus*“ LABAI erzino... Ir stresas buvo visur (toks kaustantis ir neprognozuojamas) visur keliavo kartu... Kūnas šiek tiek išprotėjo, daug įtampos, nuo kartais atrodančių paprastų, bereikšmių dalykų... (ir tie maži žmogeliukai gyvenantys kūne, tikriausiai, net nevaikščiojo ant kojų, o šliaužė, neturėjo jėgų siųsti signalų)...

Istorija tik viena iš daugelio... Įsivaizduok kiek daug tokių istorijų... Manau, kad tai didžiulė šiandieninės visuomenės problema. Į nuovargį negalima numoti ranka... Tai būtų lyg smurtas prieš save... o smurtas mūsų visuomenėje netoleruojamas!

Kiekvieno žmogaus pervargimas unikalus ir skirtingas. Gyvenime reikalingas labai didelis jautrumas kitam žmogui. Niekada pilnai nežinosi su kokiais sunkumais susiduria žmogus, savo gyvenime.

Dabar prie visų šių filosofinių ir psichologinių pamąstymų šiek tiek grynios biologijos...

Jeigu daugiau nei kelias minutes patiriame spaudimą arba dirbame dideliu tempu, pagumburiu vadinama smegenų dalis perduoda hipofizei signalą išskirti adrenokortropininiu hormonu (AKTH) vadinamos medžiagos, o hipofizė siunčia į antinksčius signalą gaminti kortizolį, neradrenaliną ir adrenalina. Esmė, kad jeigu kortizolis per ilgai užsibūna organizme, dėl imaminės sistemos slopinimo žmogus tampa imlesnis infekcijomis, ir šis sakinyss paaiškina, kodėl žmonės patiriantys didelį spaudimą dažnai serga... Mūsų protėviai kovojo su laukiniais žvėrimis. Tai reikalavo daug energijos, jų organizmams nuolat reikėjo didelių riebalų ir gliukozės dozių. Šiuolaikinis žmogus nebekovoja su liūtais, dažnai mes tiesiog sukame galvą kaip apmokėti sąskaitas arba kaip suspėti pasidaryti visus dienos darbus – naudojame daug mažiau fizinės energijos. Neuroendokrininė sistema dar nespėjo prisitaikyti prie žmonių pasikeitusių gyvenimo būdo – rašo H. Fexeus ir C. Enbland knygoje „Persikrauk išmok laiku sustoti“.

Važiuoju autobusu. Skaitau, visą savaitę daug skaitau apie pervargimą ir perdegimo sindromą... Ką tik perskaičiau labai daug biologinių ir medicininių paaiškinimų kaip pervargimas kenkia mūsų fizinei sveikatai... Pavargau... aha... Šiek tiek ironiška pavargti nuo

skaitymo apie pervargimą... Nemanau, kad čia verta smulkiai aiškinti, kaip pervargimas kenkia visam kūnui, taip visiems mažiems žmogeliukams, kurie gyvena kūne.

Nesuteikiant organizmui pakankamai poilsio ir laiko atsigauti gali nukentėti ne tik fizinė, bet ir dvasinė būklė. Ne kartą esame pasijautę suirzę arba išsekę. Gydytojas Antonas Loonenas kartu su psichikos psichikos sveikatos tyrinėtoja Svetlana Ivanova teigia „sunkiu pervargimo atveju žmogų gali užklupti ilgai trunkantis labai slegiantis žemos savivertės pojūtis bei melancholija <...> žmogus viską mato tamsiomis spalvomis, o mažiausias komentaras prilygsta išpuoliui.“

Mano stotelė. Išlipu, lauke lyja... pagaliau ateina pavasaris... nebesninga, lyja! Šiandien žemėje lyja (gerai, gerai jau supratome užteks kartoti). Marketingo specialistai teigia, kad žmogus turi septynis kartus pamatyti ir greičiausiai tik aštuntą kartą susidomės reklama... Tai kartoju - žemėje lyja.. lyja, lyja.. Kaip nuolat sau turiu priminti, TU TURI PAILSĖTI... pailsėk... pažiūrėk pro langą... išgerk kavos be kompiuterio... ir nėra jokio „vėliau“ yra DABAR... tą reikia padaryti, nuolat sau priminti...

Įsijungiu Google ir rašau: pervargimas - kaip sau padėti ?... *aha*...pirmas Delfio straipsnis... praleidžiu (tai ne šaltinis). Scrol'inu toliau... ir po kelių straipsnių pasidarau išvadas. Beveik visur rašo, kad NEPAMIRŠK stebėti save. Niekas kitas geriau už tave nežino kaip jautiesi. Kelis kartus dienoje sustok, ir paklausk savęs: ką aš jaučiu dabar ? Pajusk kūną – VISA, nuo galvos iki kojų pirštų.

POILSIO MENIU

Kas didžiausias perdegimo priešas? POILSIS? Ar jie sugebėtų ramiai viename kambaryje sėdėti, jeigu nuovargis ir poilsis būtų žmogaus pavidalu?

Pasiruoškite, dabar apie poilsį prirašysiu pilną puslapį (o gal ir daugiau), kad tik nepavargtum skaityti... Šiek tiek ironiška, nepavargtum... Gal net neįmanoma aprašyti poilsio taip, kad skaitytojas nepavargtų skaityti... Nuovargis priklauso nuo mūsų... Nuo gebėjimo atsitraukti ir pailsėti... Tai dabar prisėsk (o jeigu sėdi tai atsistok) ir paskaityk apie poilsį...

Atėjus nuovargiui – turėtų, greitai pasirodyti ponas poilsis, su savo poilsio meniu. Štai ir jis!

O ką šiandien poilsis mums paruošęs?

Šiandien poilsio meniu:

Užkandžiams: poilsio laiko įsirašymas į darbų sąrašą

Pagrindinis patiekalas: pasivaikščiojimas miške, knygos skaitymas arba gulėjimas lovoje apsikabinus serialą su didžiausiu traškučių pakeliu...

Desertui: gilus įkvėpimas ir iškvėpimas

Vietoj druskos: žiupsnelis poilsio – stiklinė vandens...

O jeigu reikėtų atskridusiam ateiviams paaiškinti, kas yra poilsis... Ar pavyktų?

Priešperdegiminę būseną patiriančiam žmogui nekyla problemų duoti: toks žmogus dažnai yra dosnus, paslaugus. Kyla problemos jeigu žmogus nesugebės imti, nesugebės ir duoti greitai išsikraus, kaip senesnio modelio Iphone. Būtina gauti, kad galėtų duoti.

Poilsis tai *pailsėjimas po darbo, nuo rūpesčių* – taip aiškina poilsio reikšmę lietuvių kalbos žodynas. Poilsis svarbi gyvenimo dalis. Jeigu jį kas nors uždraustų, pvz. įvestų įstatymą, kad ilsėtis draudžiama, privaloma nuolat dirbti ar mokytis. Greičiausiai tai padarytų ateiviai, joks žmogus negalėtų taip siaubingai pasielgti su žmonija... Kasdienybėje vis rečiau prisimename privalomą poilsio meniu. Savaitės pradžioje susidėliojame darbų planą, o poilsį įsirašome? Ar jam vis nėra laiko? Ir kiek kartų per savaitę pamirštame pailsėti, nes užsidirbome, užsibuvome susitikime.. Taip, taip žmogus *atsikalbinėjimų* karalius...

Psichologai pataria žmonėms, kurie linkę pamiršti savo poilsį, jį įsirašyti į dienos planą... Jeigu dar tik mokaisi ilsėtis, tai geriausia užsirašyti savo dienos planų sąrašė. Ir laikytis. Kai ateina laikas poilsiui tą ir daryti. Dabar vaikštau miške, galvoju apie poilsį... ironiška ir šiek tiek juokinga, bet rašant apie poilsį pavargau, jaučiu įtampą pečių juostoje ir nutirpusias kojas... pala tai kur logika... ką tik rašiau, kad vaikštau miške (*nu va* matom viskas yra melas... arba išsiblaškytas... tiksliau poilsio trūkumas.)

Dabar įsivaizduokim, kad aš miške... kad mes visi miške.

Vaikštau miške...kartais poilsis kvepia miško gaivuma, ką tik nulijo, nešalta... vaikštau jau dvidešimt minučių... apsikabinu medį ir būnu... koks jis tvirtas ir paprastas. Stipri, tvirta kamieno energija... Jaučiu tai, ko man dabar reikia... atsiremiu į medį nugara, šiek tiek pradeda šalti rankos, jau greitai turėsiu eiti namo... Aš turiu tokį gan juokingą hobį apsikabinti medžius arba palmes... vaikstant Kauno miške, ne kas dieną palmę sutiksiu, tai apsikabinėju medžius.

Miškas gali būti puiki vieta poilsiui. Dabar vis labiau ir Lietuvoje plinta miško maudynės. „*Miško* maudynių praktika yra lyg tiltas, per jį jungiantis mus su gamtos pasauliu.“ – teigia Shinrin- yoku miško maudynių pradininkas, miško medicinos daktaras Quing Li. Miško maudynės tai lėtas buvimas miške per visus penkis pojūčius. Toks buvimas užkerta kelią daugeliui ligų, ramina, suteikia džiaugsmo, laimės pojūtį. Tai moksliškai pagrįsta metodika ir kartu menas, kaip įsileisti mišką į savo kūną ir pasijusti visapusiškai gyvam, užmegzti ryšį su aplinka, kitais ir pačiu savimi. Ir dažnai tai gali atrodyti nesąmonė... Bet aš kviečiu pabandyti ir pajusti miško ramybę... Iš miško mums reiktų pasimokyti tos nuolatinės ramybės – va ten tai tikrai neegzistuoja nuovargis... Kitą kartą kai eisiu į mišką reikės paklausti medžių ar buvo kada pavargę? Įdomu ką atsakys...

Bet jeigu tau *poilsio meniu* miškas kelia daug įtampos, reiks atrasti tau tinkamo poilsio... nes tas kas tinka man galimai tau netiks...čia kaip su kojineimis... Kūnas nuolat kalba, nuolat siunčia signalus, tad kai dienos darbų sąrašas prieina punktą POILSIS, laikas atsistoti pašokinėti ant kairės kojos ir savęs paklausti koks poilsis man šiandien reikalingas ?

Dar nepavargai? Gal padarykim pertraukėlę... aš nuo rašymo, tu nuo skaitymo... OK ?

(pertraukėlė 10min.)

Būna kartais pavargstu

Pavargstu šypsotis

Valgyti, žiūrėti ir tiesiog egzistuoti...

Pavargau sapnuoti, pavargau laukti...

Būna rankos svyra žemiau kelių...

Ir nebepakyla,

Kartais išsikrauna baterija,

Pakrovėją pamečiau, o gal niekada ir neturėjau.

Nežinau ar verta ieškoti? ar verta pasikrauti, jeigu vėl išsikrausiu...?

Tai nutinka nuolat,

ir šią savaitę, per dažnai..

Užstrigau žiurkėno ratelyje...

Užmigsiu, kažkada užmigsiu. Ir nebe pabusiu.

Aš pavargau.

Buvo pavasaris, gamta budinosi Aš pavargau...

Wolt'ą iškviečiau poilsį...

Dar laukiu,

rašo

bus už pusvalandžio...

s.z.

Ir wolt'as niekada to poilsio neatveš... Mokėti persikrauti yra be galo svarbu...

Galėčiau ištisas valandas rašyti apie pervargimą arba poilsį... bet dabar pats laikas išsiaiškinti kaip veikia persikrovimas ir kodėl jis reikalingas.

„Išsikrovusioms baterijoms lengva paskęsti neproduktyviose mintyse, o reguliariai persikraudami galite suteikti sparnus savo proto galimybėms” – rašo H. Fexeus ir C. Enbland knygoje „Persikrauk išmok laiku sustoti“. Knyga skirta neturintiems laiko, autorės užsimena pačioje pradžioje. „Persikrovimo nauda, atstatyti ištekliai ir išlaikyta koncentracija suteikia galimybių vystyti kūrybiniam gebėjimams“. Taip pat nuo pat knygos pradžios pabrėžia, kad didžiausia problema - žmonės turi pačių susikurtus „nesąmoningus“ atsigavimo būdus, kurie nėra ilgalaikiai ir dažnai net nesuteikiantys persikrovimo. Knygoje aprašomos keturios persikrovimo rūšys:

MIEGAS

Čia jau daugeliui ne naujiena, kad miegas mus pakrauna, organizmas atgauna tai, ko neteko per dieną. Miegas suteikia žvalumo, atstato jėgas kitai dienai, todėl svarbu laikytis stabilaus miego režimo eiti miegoti tamsiu laikotarpiu. Miegas geriausias vaistas nuo bet kokios ligos.

AKTYVUS ATSIGAVIMAS

Žmogus yra labai įdomus padaras, mums reikia smegenis stimuliuoti kitokiais įspūdžiais nei patiriame darbe ar moksluose. Todėl aktyvios veiklos, kurios nėra susijusios su pareigomis labai reikalingos... pasivaikščiojimas lauke, joga, muzikos klausimas, išsišokimas, aktyvaus

poilsio pilna, tik reikia susigalvoti kas patinka. Nes jeigu nekenti šokti, kažin ar tai padės persikrauti.

PASYVUS ATSIGAVIMAS:

O čia šiek tiek „slidus“ reikalas. Dažnai pasyvus atsigavimas tampa lengva tinginystė, bet ir tai kartais reikalinga. Viskas kas su saiku, tas reikalinga... Leisti sau pagulėti ant lovos ir nieko neveikti reikalinga taip pat, kaip ir aktyvus poilsis.

Grijau namo. Atsigulus lovoje scrol'inu instagrame. Jau kelias dienas man meta tik juokingus banalius reels'us... aha, labai banalius, niekur nevedančius... Taip pasyviai ilsinu smegenis, apie nieką negalvoju. Ir čia save pagaunu, gal ir tu pagausi, kaip greitai ištirpsta laikas būnant soc. medijose... Todėl aš geriau einu vaikščioti, man tai labiau padeda... Kūnas nuolat kalba, todėl labai svarbu įsiklausyti ir priimti visus signalus.

PERTRAUKĖLĖS DARBO METU

Nusistatykime žadintuvus, kurie praneštų, kad laikas nueiti atsigerti arbatos ar vandens, laikas trumpai pertraukėlei per kurią eisime kvėpuoti arba žiūrėti pro langą... Jėgas reikia atgauti ir intensyvaus darbo metu. Pertraukėlės tai trumpalaikis tempo sumažinimas.

Stoviu. Rašydama stoviu man taip patogiau ir greencafe turi tokį patogų stalą prie kurio galiu stovėdama rašyti... Pavargau, garsiai sau įvardinu, einu ilsėtis. Šiandien man norisi pasyvaus poilsio, einu į laisvės al. žiopsoti į praeivius ir pravažiuojančius wolt'o dviratininkus. Įdomu ką jie veža, gal poilsį?

Išėjau į miestą

Nuovargis tampa neatsiejama kasdienybės dalis. Vieniems jis pasireiškia kas dieną, kitiems šiek tiek dažniau. Bet visi kažkokia forma patiriame nuovargį.

Kilo idėja kažką nuveikti mieste. Ką aš galėčiau nuovargio tema nuveikti mieste? Man patinka stebėti žmones, tiesiog žiopsoti... Ir sugalvojau...

Nusipirkau didelį popieriaus lapą, užrašiau „Jei nuovargis būtų garsas, koks garsas jis būtų?“ „Jei nuovargis būtų judesys koks judesys jis būtų?“ Ir ant kito lapo užrašiau– „jei nuovargis būtų forma, kokia forma jis būtų?“ Laisvės alėjoje priklijavau lapus ant žemės.

Šalia padėjau markerius ir instrukciją. Pati įsitaisiau šiek tiek toliau. Pradėjau stebėti. Nieko nesitikėjau, tiesiog norėjau stebėti ar žmonės eis drąsiai dalintis savo mintimis, o gal niekas nieko nerašys? Pradėjau stebėti. Pirmą dieną stebėjau dvi valandas, antrą dieną jau kitoje vietoje (prie Akropolio įėjimo) vieną valandą.

1 dieną – 2023 kovo 23 d.

Įsitaisiau prie IKI parduotuvės (laisvės al.)... palikau savo klausimus, stebiu iš šono....

Žmonės vis sustoja paskaityti, kas čia vyksta... Dar man besiruošiant, viena moteris sako... (oi tai čia menas įvardinti (turėjo omeny įvardinti, kaip skambėtų nuovargis ir t.t.)) ir nuėjo...

Stebėti yra labai įdomu, ypač į žmonių veidu, susimąsto ir ima rašyti arba numykia kažką po nosimi ir nueina.

Šiandien pagrinde rašo paaugliai iš mokyklos (taip, čia netoli mokykla... jie drąsiai tai darė, savęs nevaržydami.) Saulė šviečia. Žmonių laisvės alėjoje daug... Praėjo kursioke Gabrielė, užsuko Matas, tada dar pro šonąėjusi dėstytoja Goda sustojo, Rugilė dar užsuko ir Greta su Titu ėję pro šoną stabtelėjo.

„Ką čia darai, Saule?“ Ir susimastau, ką aš čia darau... „Stebiu žmones“ – Sakau. Ir tyliai sau pagalvoju, *nu* kaip man patinka stebėti ir užsirašinėti. Jau šiek tiek darosi šalta...

12.10 val.

Dvi merginos smagiai fotografuojasi, gal kels į instagramą?

Senesni žmonės tik sustoja, paskaitinėja ir nueina... Suprantu, kad jiems sunku pasilenkti ir rašyti. Žaviuosi jų lėtumu ir ramuma. Jie leidžia sau ramiai neskubant paskaitinėti ir dar į kairę, dešinę pasižvalgyti... Įdomu, kaip seni žmonės jaučia nuovargį, kuo skiriasi jauno ir seno žmogaus nuovargis? Gal senolių nuovargis brandesnis ir ramesnis.

Priėjo grupelė žmonių... garsiai paskaitė, pakraipė galvą ir nuėjo... Vėjuota....

12.20 val.

Flomasteriai dingo. Aš sėdžiu šiek tiek nutolusi nuo lapų, atrodo, kad čia niekas nesaugo...

Ėjo mama (arba vyresnė sesė) su dviem mažais vaikais... ir nusinešė flomasterių dėžutę...

gerai, kad dar liko markerių... darosi vis įdomiau. Nesivijau, manau neverta, tikiuosi smagiai prieš grįžę namo vaikai.

Lapai greitai pildosi. Priėjusi moteris fotografuoja.

12.37val.

Eina merginų krūvelė (išgirstu kalbant, dar net nepriėjusios popierių: ai čia pasirašyti galima... parašom, kad pabėgom iš dailės...)

Vėjas atplėšė mano lapus... ir jie vos neišskrido į kitą miesto galą... spėjau pagauti.

Laikas praėjo labai greitai, tikslas buvo išbūti dvi valandas, pabuvau net ilgiau. Lapai pilnai prirašyti ir rytojui reiks neštis kitus. Pagrinde šiandien viskas tas pats, vieni eina, kažką užrašo, kiti tik paskaito ir nueina. Laukiu rytojaus, keisiu vietą.

2 dieną - 2023 m. kovo 24 d.

Šiandien įsitaisiau prie Akropolio pagrindinio įėjimo. Dar tik 12.30 val. o čia pilna praeinančių žmonių, nuolat kažkas įeina, kažkas išeina.

Šiandien man skauda galvą. Saulės šviesa akina... Viską pasiruošiu, kaip vakar ir pradėdu skaičiuoti laiką, galimai žinau, kad po 10min. būsiu išvaryta, nes esu Akropolio teritorijoje... Šiek tiek intrigos dar įdomiau.

Šianakt mažai miegojau ir nėra nuotaikos kažką daryti. Bet aš vis tiek čia sėdžiu ir stebiu. Man įdomu. Vis pamirštu, kad neišsimiegojus atėjau, užsižiūriu į žmones ir pradėdu fantazuoti, kurti istorijas...

Kažkas sustoja paskaito. Kiti parašo. Vaikų dar nebuvo... daugiausiai rašo studentai ir vis dažniau sustoja užrašyti vyresni žmonės!

Jau 40min. stebiu žmones. Aplink daug rūkančių. Šiandien rūkalų kvapas vimdo... Senesnio amžiaus moteris nedrąsiai sustojo paskaityti. Nuėjo. Nieko neužrašė.

Pora (arba geri draugai) sustojo paskaityti... ilgai skaitinėjo...nuėjo... Trijų merginų grupelė sustojo paskaityti. Nieko neužrašė. Du vyrai sustojo. Persimetė keliais žodžiais. Užrašė.

Kai kažkas rašo, kitiems daug lengviau irgi imti rašiklį ir rašyti kartu, suprantama drąsiau. Eksperimentas tęsiasi.. Sustojo mergina. Ilgai skaitė. Ilgai. Ar skaitė ar galvojo atsakymą, nežinau. Užrašė.

Apsauginiai dirba savo darbą, aš suprantu. Bet iš kitos pusės visiškai nesuprantu, kur dingsta paprastas žmogiškumas, juk nieko blogo nedarau. Nesakau, kad neikit pirkti į Akropolį, nes jis palaiko greitą madą, žudo aplinką ir išnaudoja žmones. Mano tyrimas apie asmeninius žmonių potyrius, o čia puiki vieta sutikti žmones. Bet apsauginiai dirba savo darbą pagal pačią žmonių sukurtas taisykles. Kartais tos taisyklės ne logiškos. Žmonės yra įdomūs padarai ir kartais aš negaliu suvokti, kur dingsta paprastas nuoširdus žmogiškumas.

Jei nuovargis būtu garsas, koks tai garsas būtu?

- ## Jeigu nuovargis būtų forma, kokia forma būtų?

Formų buvo pripiešta labai daug, jos visos labai skirtingos. Kai kurios labai abstrakčios, kai kurios konkrečios, kaip pvz. mokyklos pastatas, ar kontrolinio lapas.



Jeigu nuovargis būtų judesys, koks jis būtų?

- šokis
- išsikratymas (viso kūno iškratymas)
- atsilošimas kėdėje
- miegojimas
- šuolis į lovą
- trenkimas
- rankų nusipurtymas
- akių trynimasis

Daugiau nuotraukų iš miesto galima rasti čia:

<https://drive.google.com/drive/folders/11nGX52UYaMrbMKdVyoVAUWWsrnPc2Viv?usp=sharing>

Prie kavos puodelio baiginėju rašyti darbą. Patapšnoju sau per petį. Valio, aš tai padariau. Eksperimentas mieste įvyko! Buvo įdomiausia stebėti praeivius, kaip žmonės reaguoja į lapus.

Stebėti buvo įdomu ir žaisminga, kūriau istorijas apie praeivius, jos liko mano galvoje, o kai kurias užmiršau, nėra tiek daug vietos atmintyje, kad pasilikčiau.

Nudžiugino, kad buvo pilnai, nors kartais ir ne į temą, užpildyti lapai. Nereikėjo eiti ir kalbinti žmonių, jie tai darė savo laisva valia. Ačiū, kiekvienam praėjusiam, ačiū kiekvienam užrašiusiam, ačiū kiekvienam sustojusiam ir paskaičiusiam, ačiū lietui, kad manęs neaplankė. Ačiū visiems, kurie ėjo pro šoną ir stabtelėjo. Ačiū Tau, Saule, įgyvendinai savo sugalvotą idėją.

Žmonės visada ėjo ir eis... o aš ir toliau maišysiuosi po kojomis, nes man tai įdomiau gyventi...

Ar yra vaistų nuo pervargimo?

Nustojo pliaupti lietūs ir pro debesis išlindo saulė, man atėjo idėja... REIVAS gali išgelbėti žmones nuo pervargimo. Nuovargis aplankys gan dažnai, tai neišvengiama.

Kad mūsų neužkluptų perdegimas, turime naudoti mano ką tik sugalvota teoriją. Ir tai net ne teorija, o mokslškai nepatvirtinti antibiotikai... aš naudoju, tai pabandykit ir Jūs...

INSTRUKCIJA:

Du kartus per mėnesį (galima ir daugiau) reikia pasileisti REIVO muzikos ir šokti.

Išjunkite visas šviesas ir judėkite taip kaip nori kūnas.

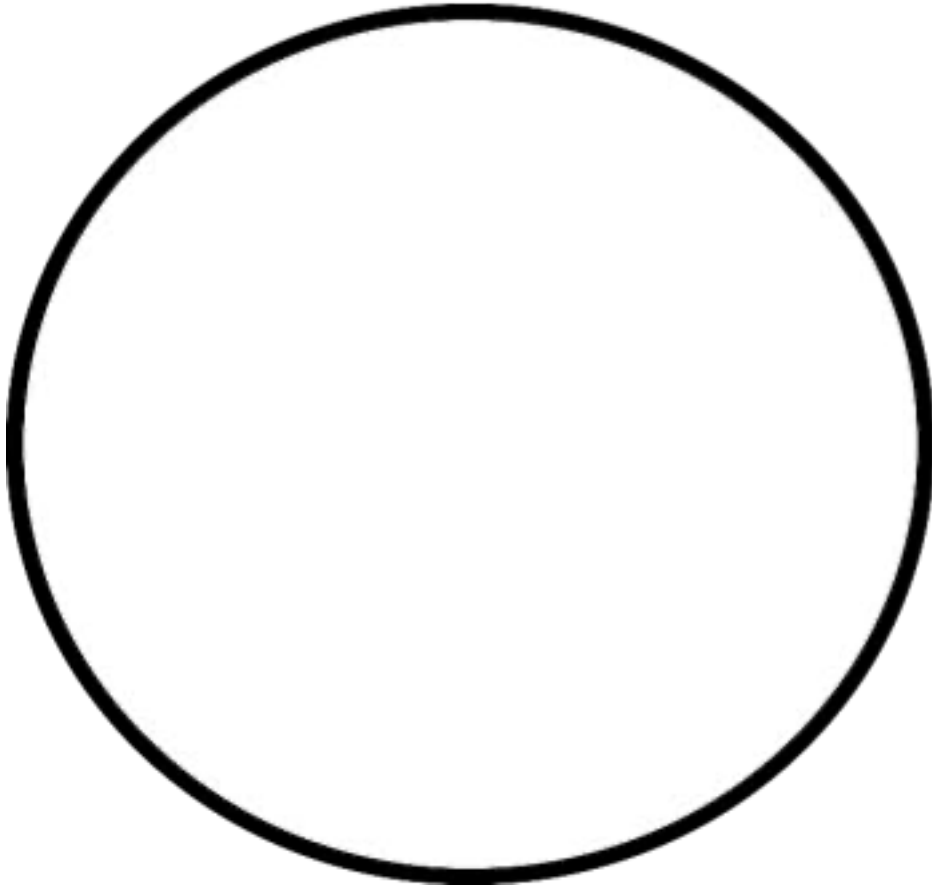
Šokinėkite, kratykitės, spardykite (orą), linguokite, myluokite save, voliokitės, purtykitės ir darykite viską ko prašo kūnas. Jūsų niekas nemato, nesvarbu kaip šoki... Šokis tave išlaisvins. O po šokio eikite miegoti... Reivas geriausias antibiotikas pervargimui.

Ir jeigu kada reikės išrašyti antibiotikus nuo nuovargio kreipkitės arba tiesiog ateikit į *reivo* klubą... *(P.S. šis antibiotikas medicinoje nepatvirtintas, vartotojas pats atsako už savo sveikatą ir gyvybę.)*

Praėjo metai... o gal šiek tiek mažiau gulėdama vartau savo užrašus ir randu eilėrašį, kuris labai tiksliai apibūdina mane... *aha*, tas pats („Užsipisau“) Tik šį kartą istorija prasideda, ties riba... Kai jaučiu, kad esu ant pervargimo ribos ir dar laiku spėju iššokti iš įsibegėjančio traukinio. Iššokti arba gal perimti vairą, kad pati galėčiau reguliuoti greitį... Gyvenimo vairui teisių nereikia..

O dabar . . .

Laikykitės instrukcijos



Naudoti šaltiniai

„Persikrauk išmok laiku sustoti“ *Henrik Fexeus ir Catharina Enblad*

„Perdegimo sindromas“ *Pascal Ide*

https://www.youtube.com/watch?v=jjRWaMCWs44&ab_channel=HarvardBusinessReview

https://www.youtube.com/watch?v=12CCjoixpkA&ab_channel=PenguinBooksUK

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/burnout-symptoms#treatment>

<https://www.mineraluterapeutai.lt/nuovargis-pervargimas-perdegimo-sindromas-ir-mineralai/?fbclid=IwAR164GLoVnXtwQc2LaOqzoBZkHLi5FITJf3MILRo4zxHvLqYvryUx-8YfKA>

<https://www.lietuviuzodynas.lt/zodynas/Nuovargis>

<https://www.lietuviuzodynas.lt/zodynas/Poilsis>

Nuotraukos iš eksperimento mieste:

<https://drive.google.com/drive/folders/11nGX52UYaMrbMKdVyoVAUWWsrnPc2Viv?usp=sharing>

būti

Meninis tyrimas yra tarp meno praktikos ir meno analizės arba kitaip tariant - jų sintezė. Meninė praktika inspiruota juslinio impulso ir jai pritaikomas mokslinis metodas. T.y. vykdoma meninės praktikos analizė, interpretacija, palyginimas ir t.t. Kaip ir moksliniame tyrime, čia yra svarbiausia užduoti klausimus ir į juos atsakyti. T.y. meninio tyrimo tikslas, kaip ir mokslinio tyrimo yra pažinimas. Tiesa, Elke Bippus meninį tyrimą priskiria episteminio pažinimo metodikai ir teigia, kad meninio tyrimo tikslas nėra mokslinis pažinimas. Meninis tyrimas gali būti paremtas tam tikra mokslo šaka (kvantinė fizika, programavimas, akustika ir t.t.), arba jis gali suteikti galimybę pasireikšti sąmoninėms prielaidoms kilusioms pažinimo metu. Skirtumas nuo mokslinio pažinimo yra tas, kad: *“episteminis pažinimas yra platesnis konstruktas, kuris gali būti taikomas moksliniame pažinime, tačiau kai kurios mokslo šakos, pvz. matavimas nėra episteminis.”* Todėl meninio tyrimo tikslas yra labiau orientuotas į patyriminį pažinimą ar išgyvenimų racionalizavimą.

Meniniame tyrime yra sudėtinga pasirinkti meninės praktikos metodą. Dėl to, kad skiriasi individualūs išgyvenimai ar estetinės preferencijos, žmonės renkasi skirtingas meno rūšis. Pvz.- pandemijos metu mokytojai patyrė frustraciją ir nerimą dėl būtinybės greitai ir efektyviai kurti nuotolinio mokymo programas, kurios būtų įtraukiančios ir įdomios. Kaip terapiją ir būdą atgauti pusiausvyrą, keli mokytojai taikė meninį tyrimą.

Ar tai būtų nėrimas vašeliu, tapyba, fotografija - tikslas buvo pasiektas, nes pavyko pasinerti į meninę praktiką ir detalai išanalizuoti sąmonės užkulius, taip atstatant vidinę harmoniją.

Aš dažnai negaliu atsipalaiduoti darbe, kuomet šokis mane lydi kiekvieną dieną po 9 valandas. Esant Šiam atvejui naudoju kitas meno formas harmonijai su savo kūnu ir mintimis pasiekti. Vienas iš būdų - neurografija, kuomet užrakinti vidiniai išgyvenimai yra atveriami rankų - akies koordinacijos pagalba. Neurografiją taikiau, kuomet man reikėjo išmokti medituoti ir būti vienai pačiai su savimi.

Šokio performansas „būti“ gimė iš kitokio pobūdžio išgyvenimų. Patyriau fizinį, seksualinį smurtą iš žmogaus kurį laikiau labai artimu. Mano viduje pasiliko stiprus nusivylimas, todėl privalėjau išsireikšti ir susigrąžinti prarastą galią. Šiam meniniam tyrimui pasirinkau aktyviosios tapybos techniką, kurios pradininku laikomas Jackson Pollock. Šokis suteikė man jėgų viešai pasirodyti, nes puikiai išmanau judesio techniką ir tai yra kalba kurią puikiai suprantu. Tapyba man buvo reikalinga, nes norėjosi „pasinerti“ į savo sielos gelmes ir

rasti komunikacijos būdą, kuris atspindėtų vidinę traumą todėl labai svarbią vietą meninėje praktikoje užėmė spalvos pavyzdžiui: pirmajame pasirodyme naudojau daug raudonos spalvos, nes išgyvenimas dar buvo „gyvas“.

Dėl patirtos traumos mano vidiniai įsitikinimai buvo sudaužyti į šipulius ir norėjosi kurti naują tikrovę paremtą kūno, proto ir sielos sinergija bei meile sau ir artimiesiems. Todėl kiti „būti“ buvo vykdomi draugų apsuptyje, kartu su broliu arba naudojant lietuviškais motyvais paremtą muziką - „*Girių Dvasios ir Jausmė - Neverk*“. Pasirodymo „Hofas“ erdvėje, Klaipėdoje metu iš naujo patyriau ką reiškia draugystė, saugumas. Susipažinau su vietos lankytojais, miesto gyventojais. Pasirodymas buvo pozityviai įvertintas ir tai man suteikė pasitikėjimo ir padrąsino toliau juos organizuoti. Įdomi kolaboracija vyko „*Devilstone*“ festivalyje, kur kartu su broliu Jokūbu Nosovu tapėme stipriai lyjant. Manau, kad šis pasirodymas byloja apie brolio ištikimybę, kad nepasiant visų aplinkybių mes būname kartu šalia vienas kito. Laikau save lietuve, todėl didžiuojuosi, kad mano pasirodymuose skamba kokybiška muzika, kuriama talentingiausių Lietuvos muzikos prodiuserių. Siekiu, kad mano atliekama meninė praktika būtų patraukli, įtraukianti ir nuotaikinga.

Šiandien matau, kad nesu vienintelė moteris patyrusi seksualinį ar fizinį smurtą. Manau, kad apie tai reikia kalbėti, kad moterys jaustųsi stipresnės. Moterys šoka nuo neatmenamų laikų. Šokis buvo daugelio gyvenimo virsmo dalių (mergaitės brandos, ištekėjimo, gimdymo, darbo). Šių laikų moteris balansuoja ant bedugnės krašto tarp begalybės pareigų ir ilgesio išgyventi tikrą moteriškumą.

Pasirodyme siekiu atskleisti moters tapatybę, asmens teises, savitą požiūrį į pasaulį. Scenoje matome dvilypę asmenybę - balta ir švari pradžioje bei užlieta dažų sluoksnio pabaigoje. Pirma - kūnas yra natūralistinis, aiškos struktūros, tikrovės analogas. Antra - jis transformuojasi į nepažįstamą būtybę po dažų sluoksniu, kuri iš savęs išlieja susikaupusias nuoskaudas, agresiją, pyktį. Šis skirtingų pavidalų ryšys suvokiamas kaip viršutinis – matomas pasirodymo sluoksnis.

Bet kita projekto plotmė - kodėl moteris patiria smurtą, pažeminimus? Pagal katalikų teologiją kūnas yra nuodėmingas, nuo pat pirmos gimimo akimirkos prisotintas nuodėmės. Ar tikrai moters kūne slypi nuodėmė? Ar tikrai nuodėmė yra nuolatinė moters palydovė? Bet šokis, kaip savotiška treniruotė, vaduoja kūną iš nuodėmės gniaužtų. Žmogaus kūne gausu įtampų ir dvejonių. Jis yra kova ir pergalė, propoganda ir tiesa. Jis yra įrankis, leidžiantis teisti, įteigti, bausti ir nubausti.

Mano personažas drastiškas ir kupinas priešpriešų. Dėl to, iš baimės ir kompleksų išsivaduoja šokdama ir per savotiškus juodus akinius - dažus. Apsipylusi dažais herojė tarsi

apanka, kad pradėtų gyvenimą iš naujo. Ši mergina su dažais – juodais akiniais-mane žavi, nes ji mano „aš“. Ji visokia - pikta, spinduliuojanti, laisva, mylinti, pagiežinga. Laisvės ir drąsos, susimainiusios su baime ir neužtikrintumu sintezė. Tarsi savotiškas „*pabėgimo*“ kambarys.

Mano meninis tyrimas visų pirma kyla iš impulso, o tik po to aš reflektuoju, galbūt taip yra dėl to, kad man nepatinka rašyti. Apskritai aš nesuprantu kodėl šiuolaikiniai meninikai privalo rašyti? Ar taip yra dėl to, kad būtina racionaliai paaiškinti vidines abstrakcijas? Juk net ir „būti“ gimusiam iš trauminės patirties, vėliau gali būti klijuojama komercijos etiketė, nes aš siekiu parduoti nupaišytas drobes. Meniniame tyrime man visuomet svarbiausia išpildymas, išjautimas, kaip atlikėjas sugeba iki galo „*išspausti*“ medžiagą su kuria dirba, t.y. įsijausti ir praktikos metu „*paleisti*“ ir tiesiog būti akimirkoje čia ir dabar.

Priedai:

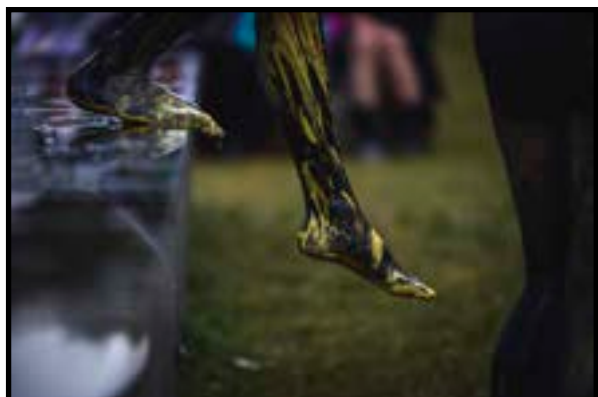
„Meno Materija” / Kaunas



„Kokopelli” festivalis / Vinetų kaimas



„Devilstone” festivalis / Anykščiai



„Hofas” / Klaipėda



„Fluxus” festivalis / Kaunas



„Aleksoto šventė” / Kaunas



„Compensa” tapybos darbų paroda / Vilnius



„Fashion Week” / Klaipėda



Baigti tapybos darbai

