

KAS YRA ATJAUTA SAU IR KODĖL JI YRA TOKIA SVARBI PSICHOLOGINEI GEROVEI? (2)

Daugeliui žmonių yra sunku rodyti atjautą sau ir aktyvuoti raminimo sistemą. Tačiau priešingai nei atjauta sau, savikritika aktyvuojasi labai greitai. Savikritika – tai toks mąstymo stilius, kuris apima vidinį dialogą menkinant, nuvertinant ir žeminant save. Savikritika gali aktyvuoti grėsmės sistemą, o jei grėsmės sistema jau yra aktyvuota dėl kitų priežasčių, savikritika palaiko ją aktyvią.

Savikritiškų minčių turinys griežtas, baudžiantis, atakuojantis, šaltas. Šis mąstymo stilius mums gali pasireikšti skirtingu laipsniu ir jis yra labai dažnas mūsų visuomenėje. Juk ne kartą yra tekę susidurti su žmonėmis, kurie padarę net nedidelę klaidą, išvadina save kvailiais ir nevykėliais. Yra žmonės, kurie su savimi nuolat kalba labai griežtai arba jų santykis su savimi prisotintas neapykantos sau ir pasibjaurėjimo savimi. Savikritiką gali įgauti smurto prieš save formą.

Juk labai dažnai mes kalbame su savimi panašiomis frazėmis: „*Na ir nevykėlis (-ė) esu... Man niekas niekada nesiseka... Turėjau geriau žinoti... Aš beviltiškas (-a)... Net nesvajok apie tai, tai ne tavo nosiai...*“

Savikritika dažnai apima nenaudingą, neproduktyvų mąstymo stilių:

Etiketės klijavimas – apibendrinančių išvadų apie save darymas besiremiant elgesiu vienoje specifinėje situacijoje. Pavyzdžiui, žmogui nepasisekė vienoje konkrečioje situacijoje (ir nebūtinai dėl paties žmogaus veiksmų), o jis save įvardina „nevykėliu“ ir mano, kad jam nesiseka visur.

„*Turiu*“ mąstymas – labai didelių reikalavimų arba spaudimo sau kėlimas („turiu pasiekti tik pačių aukščiausių įvertinimų“, „turiu viską padaryti tobulai“, „turiu nieko nenuvilti ir pateisinti visų lūkesčius“).

Perdėtas generalizavimas – pasirėmimas vienu pavyzdžiu ir jo priskyrimas kitoms situacijoms.

Beje, saviplaka ir savikritika nepadedą pasijausti geriau. Ji neleidžia mokytis iš savo elgesio pasekmių, o dažnai sukelia nerimą, depresiją, stresą, bejėgystę, neviltį, pyktį. Savikritika labai dažna tarp įvairių psichikos problemų ir skatina užstrigimą jose. Raktas ištrukti iš šių problemų – tai mokytis atjautos sau.

Kodėl yra taip sunku parodyti sau atjautą?

Yra daugybė priežasčių, kurios paaiškina spartesnę savikritikos, o ne atjautos sau aktyvaciją. Štai keletas iš tų priežasčių.

Grėsmės sistema

Mūsų smegenys užprogramuotos išgyvenimui, todėl norėdamos mus apsaugoti jos labai greitai persijungia į grėsmės režimą. Mūsų dėmesio sistema yra iš anksto užprogramuota pastebėti neigiamus dalykus. Dėmesio nukreipimas į pozityvius dalykus iš daugelio reikalauja pastangų, tai neateina savaime.

Neigiamas ankstyvasis patyrimas

Yra teigiama, kad žmonių, kuriems teko augti meilės, šilumos, tinkamos priežiūros ir stokos sąlygomis, yra nepakankamai išvystyta raminimo sistema. Raminimo sistema klesti ir vystosi, kai ją stimuliuoja empatinė ir atjaučianti patirtis. Iš esmės sunku kažką mokėti, kai tavęs to niekas niekada nemokė. Taigi, jeigu žmogus savo ankstyvajame laikotarpyje gavo mažai raminančios ir atjaučiančios patirties, jam bus sunku išvystyti atjautą sau.

Sąmoningumo stoka

Daugelis iš mūsų nesusimąstome apie kritiškas ir mums nepadedančias mintis. Mes gyvename autopilotu – darydami tai, ką įpratome visada daryti. Mes esame įstrigę ir susipainioję savo kovoje su pačiais savimi ir nesustojame sąmoningai įvertinti, su kuo mes kovojame ir kaip sau padėti. Galbūt mes niekada net nesusimąstėme, kad galėtume labiau padėti sau, jei parodytume sau daugiau atjautos.

Neigiami įsitikinimai apie atjautą sau

Kai kurie žmonės turi neteisingus neigiamus įsitikinimus apie tai, kas yra atjauta sau. Kai kurie painioja atjautą sau su tingėjimu, savęs apgaudinėjimu arba savigaila. Kai kurie mano, kad atjauta sau – tai aukos pozicijos priėmimas ir savęs pateisinimas. Iš tikrųjų atjauta sau nėra nei savigaila, nei savikritika. Tai žmoniškas ir sąmoningas santykis su pačiu savimi, įgalinantis atleidimą sau, mokymąsi iš savo patirties ir įgalinantis augti ir gyventi pilnavertį gyvenimą.

Parengta pagal:

Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). *Building Self-Compassion: From Self-Criticism to Self-Kindness*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.