

pKAS YRA ATJAUTA SAU IR KODĖL JI YRA TOKIA SVARBI PSICHOLOGINEI GEROVEI? (1)

Visi esame girdėję tokį posakį „Esu pats sau didžiausias kritikas“. Dauguma žmonių esame labai greitai nuvertindami save, sumenkindami ir peikdami net už nedideles ir nereikšmingas „klaidas“, kad ir kokioje gyvenimo srityje jos atsiranda – darbe, moksluose, socialiniuose santykiuose, asmeniniame gyvenime. Žmonėms yra lengviau save nuteisti ar supeikti, nei pagirti, pasidžiaugti arba atrasti kažką teigiamo savyje. Kai kuriems pasakyti ką nors gero apie save prilygta bemaž kančiai arba skausmui.

Atjauta sau (angl. self-compassion) yra priešingas savikritikai reiškinys ir atspindi tam tikrus jausmus, motyvus, elgesį, mintis, troškimus, orientuotus į vidinį Aš.

Paul Gilbert and Kristen Neff atjautą apibrėžia taip: tai yra „kančios atpažinimas ir aiškus matymas...kenčiantiems žmonėms gerumo jausmų patyrimas siekiant padėti ... sumažinti kančią, pripažįstant mūsų bendražmogišką būtį – ydingą ir pažeidžiamą, tokią kokia ji yra“ (2011). P. Gilbert atjautą taip pat apibrėžia kaip „esminį gerumą, giliai suvokiant savo ir kitų gyvų būtybių kančią, kartu su noru ir pastangomis jas sumažinti“ (2009). Šie apibrėžimai apima keturis pagrindinius elementus:

1. *Įsisąmoninimas*. Jautrumas ir dėmesingumas tam tikros kančios egzistavimui. Kančia gali reikšti distresą keliančią kovą su emociniu skausmu arba / ir fiziniu skausmu.
2. *Normalizavimas*. Pripažinimas, kad tokio pobūdžio skausmo išgyvenimas yra universalus. Mes visi su juo susiduriame didesniu ar mažesniu mastu. Faktas, kad mes patiriame šį skausmą, nėra mūsų kaltė arba nesėkmė. Mes neturime kaltinti savęs už šį skausmą ir mes nesami vieni išgyvendami jį.
3. *Gerumas*. Nenusigrėžimas nuo skausmo ir jo neignoravimas, bet priėmimas su gerumu, rūpesčiu, šiluma.
4. *Sumažinimas*. Mūsų energijos sutelkimas į būdų sumažinti skausmą paiešką. Tai gali būti pasirūpinimo savimi ir savęs nuraminimo veiksmai, labiau padedanti perspektyva pasižiūrėti į problemą arba drąsa ir stiprybė imtis reikalingų veiksmų problemai išspręsti.

Taigi atjauta sau – tai visų šių žingsnių įgyvendinimas, kai mes susiduriame su skausmu. Taigi, pirmiausia mūsų skausmo, kančios įsisąmoninimas. Antra, pripažinimas, kad nepaisant šio skausmo sunkumo, jį patirti normalu ir žmogiška, todėl svarbu rūpintis savimi ir save palaikyti. Paskutinis žingsnis – nukreipti mūsų energiją ir dėmesį į tai, kaip mes galime padėti sau pereiti per šį skausmą ir išspręsti jį

sukėlusią problemą (jeigu tai įmanoma padaryti). Tai gali atrodyti labai paprasta, bet iš tikrųjų reikalauja didelių pastangų. Tai yra naujo įpročių ugdymas, kuris reikalauja nemažai energijos ir pastangų.

Kuo yra svarbi atjauta sau?

Evoliucinė svarba

Rūpesčio ir priežiūros gavimas – tai visų žinduolių, įskaitant ir žmones, stiprus, išgyvenimui svarbus poreikis. Žmonės gimsta bejėgiai ir priklausomi nuo kitų, todėl išgyvenimui jiems yra svarbus kitų rūpestis ir priežiūra. Žmonėms taip pat svarbu rūpintis vieni kitais ir padėti vieni kitiems – tai užtikrina abipusį išgyvenimą. Tačiau svarbu ne vien tik priklausyti nuo pagalbos kitiems, bet ir patiems rūpintis savimi.

Teigiamas poveikis psichikos sveikatai ir bendrai gerovei

Tyrimais įrodyta, kad atjauta sau yra stipriai susijusi su psichikos sveikata ir gerove. Žmonės, kurie pasižymi aukštesniais atjautos sau įverčiais, pasižymi mažiau išreikštais depresijos ir nerimo požymiais. Šiems žmonėms taip pat būdinga geresnė gyvenimo kokybė, mažiau problemų tarpasmeniniuose santykiuose. Nustatyta, kad atjauta yra susijusi su oksitocino hormono išsiskyrimu. Oksitocinas yra „meilės“ hormonas, kuris susijęs su artumu ir prieraišumu. Jis išsiskiria vaiko gimimo metu, per fizinį kontaktą, saugų ryšį su kitais žmonėmis. Teigiama, kad atjauta, nukreipta į save, taip pat gali paskatinti oksitocino išsiskyrimą ir taip turėti raminamąjį poveikį psichikai.

Emocijų subalansavimas

Atjauta sau turi stiprų poveikį subalansuojant mūsų emocijas. Paul Gilbert rašė, kad mūsų emocijas reguliuoja trys bazinės sistemos: grėsmės, varos ir nuraminimo.

Grėsmė. Visi gyvi organizmai turi gebėjimą numatyti ir išvengti grėsmių tam, kad galėtų išgyventi. Mes visi gimėme su šiuo apsauginiu mechanizmu. Žmogaus smegenys taip pat turi žievę, kuri atsakinga už abstraktų mąstymą. Taigi žmonės turi įgimtą gebėjimą ieškoti, nukreipti dėmesį ir daug mąstyti apie galimas grėsmes. Ši sistema nuolat veikia ir neretai iš žmonių reikalauja labai didelių resursų. Mes jau negyvename akmens amžiaus laikais, kai žmonės turėdavo nuolat saugotis plėšriųjų gyvūnų. Šiais laikais net menkiausia klaida ar abejonė savo gebėjimais, statusu ar išvaizda suaktyvina grėsmės sistemą, kuomet mes nuolat ieškome potencialių grėsmių. Suaktyvinta grėsmės sistema geberuoja nerimo, pykčio ir depresijos emocines reakcijas. Nerimas skatina mus vengti grėsmės, pyktis – gintis ir konfrontuoti, o

depresija – užsidaryti nuo grėsmės, „išsijungti“. Šie emociniai atsakai taip pat susiję su atitinkamu elgesiu: nerimas su „pabėgimu“ (vengimu), pyktis su „kova“ (t.y. agresija), o depresija – su „sustingimu“ (pasyvumu ir paklusnumu).

Kai mes esame grėsmės režime, mūsų mąstymas tampa labai negatyvus ir siauras. Mums yra sunku mąstyti labiau subalansuotu, racionalių, kūrybišku būdu. Mūsų smegenys nebuvo sukurtos mąstyti labiau sudėtingu ir kūrybišku būdu, kai mes esame grėsmės akivaizdoje. Sudėtingas mąstymas reikalauja daugiau laiko, tuo tarpu negatyvus mąstymas yra labai greitas. Daug žmonių kaltina save už tai, kad elgiasi iracionaliai, kuomet yra užvaldyti nemalonių emocijų. O iš tikrųjų mūsų visų prigimtis yra tokia, kad kai mes esame pavojuje, mes mąstome iracionaliai. Mūsų grėsmės sistema nėra blogas dalykas. Ji mums padeda išgyventi, apsisaugoti. Tačiau kartais ji būna pernelyg aktyvi ir sukelia nerimo, depresijos ir kitus požymius.

Bus tęsinys.

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.