

# KUO ESI GIMĘS BŪTI

---

*Kaip surasti arba susigrąžinti tikslą gyvenime*

Lindsay C. Gibson





Lindsay C. Gibson

# KUO ESI GIMĘS BŪTI

*Kaip surasti arba susigrąžinti tikslą gyvenime*

Iš anglų kalbos vertė

*Lina Černiauskaitė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:  
*Who You Were Meant to Be:*  
*A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*  
by Lindsay C. Gibson

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Lindsay C. Gibson, 2000. All rights reserved.  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Lina Černiauskaitė, 2023  
© Viršelis, Elite Authors  
© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02691-3

*Skiriu Skipui ir Carteriui, su visa meile*



# TURINYS

*Autorės žodis* 9

*Įžanga į antrąją knygos laidą* 11

*Įvadas* 13

## **I dalis. Kaip praeitis laiko mus supančiojusi**

PIRMAS SKYRIUS

**Koks jūsų gyvenimo pašaukimas? 23**

ANTRAS SKYRIUS

**Kas jums duoda leidimą? 55**

TREČIAS SKYRIUS

**Ego: jūsų vidinis priešas 83**

KETVIRTAS SKYRIUS

**Motyvacija prieš bejėgiškumą ir neviltį 114**

PENKTAS SKYRIUS

**Prieraišumas, kaltė ir tobulėjimas 142**

ŠEŠTAS SKYRIUS

**Svajonės ir rizika 168**

## **II dalis. Kaip eiti suaugusiojo keliu, kad ir kokios būtų kliūtys**

SEPTINTAS SKYRIUS

**Kas pastoja jums kelią? 195**

AŠTUNTAS SKYRIUS

**Kaip teikti sau pirmenybę? 226**

DEVINTAS SKYRIUS

**Minčių skaitymas: tylus plonas balselis 255**

DEŠIMTAS SKYRIUS

**Pasirinkite problemas 281**

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

**Savo vietos radimas: kaip surasti jums  
tinkamą gyvenimo būdą ir bendruomenę 306**

DVYLIKTAS SKYRIUS

**Koks jūsų pašaukimas: nesibaigiantis planavimas 335**

*Padėkos 355*

*Apie autorę 357*

**A priedas: Kaip pasukus teisingu keliu? 359**

**B priedas: Ar gerai save pažįstu? 362**

*Autorės pastabos 369*

*Bibliografija 373*



## AUTORĖS ŽODIS

Knyga paremta mano, kaip psichoterapeutės, darbu su pacientais, iš dalykinės literatūros sukauptomis žiniomis ir mano klientų gyvenimo patirtimi. Saugant asmens privatumą, visiems veikėjams duoti išgalvoti vardai ir tapatybės. Taip pat, kad niekas jų neatpažintų, pakeisti asmeniniai bruožai ir šeiminė padėtis.



Į Ž A N G A  
Į A N T R A J J Ā K N Y G O S L A I D Ā

Viliuosi, kad su šia knyga skaitytojams bus lengviau pažinti save. Parašiau ją vedama visą profesinį psichoterapeutės gyvenimą puoselėto troškimo padėti žmonėms išsivaduoti iš vaikystės baimių ir nepagrįstų prisirišimų, kurie trukdo jiems judėti į priekį. Sumanymas kilo iš pačios širdies, o knygoje dėstomos mintys atspindi gilius jausmus, kuriuos man pažadina ši tema. Mano tikslas buvo ne tik pamokyti, bet paskatinti ir padrašinti skaitytoją, apie kurio patiriamus sunkumus tiek daug žinau. Viliuosi, skaitydami šią knygą, pajusite, kad ji alsuoja nuoširdumu.

Antroji laida – kurią išleidau pati, kai po kone dvidešimties metų man sugrįžo teisės į kūrinį, – išvydo pasaulį, nes norėjau pasiekti kuo daugiau skaitytojų. Sprendžiant iš susidomėjimo, knyga rado savo kertelę daugybės žmonių širdyse. Viliuosi, ją atras ir nauji skaitytojai, mat ji minima mano vėlesnių knygų aprašuose. Tikiuosi, kad dėl kelių pakeitimų – erdvesnis maketas, aiškesnė knygos struktūra ir stambesnis šriftas – skaityti tekstą bus dar patogiau. Naujojoje laidoje stengiausi išsaugoti aiškų ir ritmišką knygos toną, tiesa, atnaujinau kai kuriuos ter-

minus ir temas, kad geriau išaiškinčiau dalį sąvokų naujiems skaitytojams. Keliose vietose papildžiau aktualiais naujausiais psichologijos ir neurologijos tyrimais, kurie atitinka knygos misiją: atrasti ir susigrąžinti savo gyvenimo pašaukimą.

## I V A D A S

Kada ėmėme šitaip gėdytis to, kas esame? Kodėl kūrybingi ir gabūs žmonės nenukreipia jėgų į tikrąją saviraišką, kurios taip ilgisi? Esu psichoterapeutė ir man tai rūpi. Visą gyvenimą mane glumino, kai matydavau, kad protingi ir talentingi žmonės neužsiima – dažnai dėl labai kilnių priežasčių – tuo, ką darydami jaučiasi laimingiausi.

Tik pradėjusi dirbti terapeute prisiėmiau aktyvų palaikymo komandos vaidmenį. Nedvejodama įsitraukdavau į pokalbį ir puldavau brukti klientams mintis, kaip jie galėtų pasijusti geriau. Kaip plačiai išsišiepęs padavėjas, ištiesiantis padėklą su desertais, ragindavau juos apsvarstyti šį sprendimą arba tą idėją. Rodydama ranka pasiekiamas galimybes stengiausi sužadinti jų susirūpinimą asmeniniu tobulėjimu. Klientai dėmesingai išklausydavo, bet retai paklausydavo mano nuostabių patarimų. Maža to, pasijusdavo kalti, kad nepriima, ką jiems siūlau, taip akivaizdžiai stengdamasi padėti. Rekomenduodavau ir puikias pagalbos sau knygas, mat maniau, kad jiems padės visos tos šaunios iš šono pametėtos idėjos. Tačiau viskas buvo veltui.

Mano konsultavimo kabinete veikė jėgos, nepaklūstančios entuziazmui ir pozityviam mąstymui. Tarp klientų ir manęs

stūksojo kažkas nematoma, nė vienam iš mūsų neapčiuopiama ir atmušdavo visas mano idėjas ir padaršinius, tarsi būčiau svaidžiusi juos į sieną. Galiausiai išmokau tiesiog ramiai sėdėti ir žvelgti priešais save. Bet kas buvo toji siena? Kas stūksojo tarp manęs ir kliento? Kas gi trukdė žmogui priimti pagalbą ir tobulėti? Netrukus ėmiau suprasti, kokios jėgos veikė visose sesijose ir ne mažiau įnirtingai, nei aš mėgindavau padėti, stengėsi sulaukyti klientą, kad šis netobulėtų. Vos tik klientui imdavo gerėti, jos užgriūdavo jį su stulbinama jėga, įstumdavo atgal į depresiją ir alindavo nerimo priepuoliais.

Aiščiau pradėjau matyti tik tada, kai pagaliau atsipalaidavau ir lioviausi įnirtingai kovojusi su šia psichologine apsauga. Tarsi ūmai viskas būtų įgiję regimą pavidalą, ėmiau išžvelgti, kuo pasižymi visų mano klientų patiriami sunkumai, ir supratau, kad jie visada panašaus pobūdžio. Man pasidarė aišku, kaip ir kodėl įsijungia nematomi saugikliai: *jie visi kyla iš giliausių meilės, baimės ir savisaugos klodų*. Šių psichologinių saugiklių paskirtis – išsaugoti šeiminius santykius, kurie su laiku tapo šventi, o atsirado iš didelės empatijos tėvams ir kitiems artimiesiems. Be to, jie dar reikalavo tokio didelio pasiaukojimo, kad negalėjau atsistebėti, kiek šie žmonės išsižadėjo, kad tik neįskaudintų mylimo asmens.

Prieš mano akis ribuliavo viduje veikiančios jėgos, kurios siekė tik vieno tikslo – išlaikyti klientus, įstrigusius tam tikrame vaidmenyje šeimoje arba įsikabinusius į kokį nors mintyse susikurtą savo pačių įvaizdį. Juk pats tobulėjimas tikrai nebūtinai lėtas ir sunkus procesas. Dažnai apstulbdavau, kaip staiga vieną dieną greitai ir nepaneigiamai sužydėdavo klientų psichologinė sveikata, tarsi pagaliau jiems būtų pavykę viską

suvaldyti. Taip iš tiesų ir būdavo. *Jie tikrai tobulėjo*. Bet jau kitą dieną dėl nematomų neigiamų jėgų, tų *status quo* sergėtojų, klientai vėl atiduodavo užimtas teritorijas, ir kova prasidėdavo iš naujo.

Bėgant laikui, suvokiau ir tai, kokia didelė būna tobulėjimo baimė, kaip kartais klientai bijo prisiliesti prie tikrosios savasties. Staiga prieš mano akis atsivėrė platus keblių priklausomybės santykių ir baimių laukas, ir aš pagaliau išvydau, su kuo grumiasi šie žmonės. Tada ir supratau, kad gyventi produktyviai, netrukdomiems praities demonų, mums gali padėti specialiai tam sukurtas metodas. Toks, kuris pagelbėtų susidoroti ne tik su praities skauduliais, bet ir atlieptų *giliai įsišaknijusių žmonių nerimą dėl to, kaip jų tobulėjimas paveiks artimuosius*.

Maždaug tuo metu, kai tai suvokiau, vieną naktį pabudau iš gilaus miego galvoje skambant žodžiams: „Koks tavo gyvenimo pašaukimas?“ Akimoju suvokiau, kad *tai* ir yra, ką mano klientai bando išsiaiškinti, kai kreipiasi į mane pagalbos. Jie kentė, nes jiems jau buvo įgrišę gyventi tuščiai, bet kitaip gyventi irgi nemokėjo. Nesusigaudydami, koks jų gyvenimo tikslas, *jie niekaip nesusivokė, kas atneštų jiems laimę*.

Kiek vėliau pavasarį subūriau tobulėjimo grupę, kurią pavadinau „Koks tavo gyvenimo pašaukimas?“. Į ją susirinko vieni nuoširdžiausių mano sutiktų žmonių, dvejus metus grupė vis pasipildydavo naujais nariais. Mano klientai ir šios grupės nariai pasižymėjo vienu bendru bruožu – suvokimu, kad nežino, ką daryti su savo gyvenimu, – ir visi jie buvo pasiruošę žūtbūt tai išsiaiškinti.

Įsisąmoninę savo baimes ir šeimoje susiklosčiusius priklausomybės santykius mano klientai ir grupės nariai pamažu

atgaivino dingusią motyvaciją. Vėl ėmė skleistis jų kūrybiškumas ir sukirbėjo troškimas ko nors pasiekti, tarsi pagaliau būtų laisvai plūstelėjusi užspausta vidinė energija. Vis dėlto šis gyvenimo tarpsnis buvo sunkus, nes šie drąsūs žmonės blaškėsi tarp naujojo savęs ir įsišaknijusių abejonių savimi. Pakilimą nuolat keisdavo nuosmukis, o mano vaidmuo tebuvo mokyti juos apie tobulėjimo procesą ir drąsinti, kad eina teisingu keliu. Kai klientai aprimo ir ėmė stabiliai tobulėti, tvirčiau tikėdami pasirinktu nauju būdu būti šiame pasaulyje, į vietas stojo ir visas likęs jų gyvenimas, pakludamas sielai, kuri visada žino, kur eina.

Ši knyga yra žmonėms, panašiems į tuos, kuriems esu padėjusi, – norintiems atrasti pašaukimą gyvenime, bet niekaip nesusivokiantiems, koks jis turėtų būti, taip pat tiems, kurie, vos tik ryžtasi žengti pirmuosius gyvenimą keičiančius žingsnius, staiga pristinga drąsos ir susigūžia, o galiausiai visai nusivilia ir pasiduoda bejėgiškumui. Visa, ką perskaitysite šioje knygoje, yra persmelkta pagarbos drąsai, kurios reikia, kad išties tobulėtume. Joje paaiškinama, kodėl tiek daug žmonių buvo priversti atsisakyti savo svajonių ir išsižadėti to, kuo troško būti.

Remiantis mano metodu, švelniai ir metodiškai išnagrinėjame priežastis, kodėl tiek daug mūsų nesiimame to, kas mums teiktų jėgų ir džiaugsmo. Ši knyga padės jums suprasti jus kamuojančius konfliktus ir pajusti sau užuojautą dėl ilgus metus niekaip nesibaigiančių sunkumų. Pamatysite, kaip jūsų puikiausios savybės – empatija, meilė, ištikimybė ir sąžiningumas – atsigręžė prieš jus pačius, kad patenkintų kitus žmones. Knygoje išdėstytos mintys padėjo mano klientams, o dabar padės jums.



Pirmoje knygos pusėje rašoma, kodėl jums iki šiol nesisekė siekti svajonės ir būti tokiam, koks norite. Kol neištrauksite į dienos šviesą ir neįsisąmoninsite jus veikiančių psichologinių jėgų, jos ir toliau nepastebimai darys jums įtaką – jos nematomos ir todėl turi nepaprastai daug galios. Skaitydami apie atsidavimo šeimai jėgą ir konfliktus, kylančius jums tampant savimi, suprasite, kodėl jums atrodė taip sunku pasiekti tai, ko norite, ir kaip nustoti sau pačiam kaišioti pagalius į ratus.

Antroje knygos pusėje pateikiamos gairės, kurios padės atsakyti į klausimą, koks jūsų pašaukimas, ir atrasti savo gyvenimo tikslą. Čia sužinosite, kaip vyksta tobulėjimo procesas, ir rasite padrąšinimą neišvengiamai pasitaikysiančiomis sunkiomis akimirkomis. Pamatysite, kaip iš *tikrųjų* vyksta tobulėjimas ir kaip pasiekti sėkmę, nes vaikystėje daugelis tokios informacijos negavome. Dar ir šiandien daugelyje šeimų vaikai mokomi visą gyvenimą būti savo tėvų vaikais, o tai visai nepaaušia visaverčiam suaugusiojo gyvenimui.

Apie tai ir yra ši knyga: apie pasiruošimą savo naujam gyvenimui. Ji padės atsikratyti painingų pasenusių priklausomybės pančių, klaidingai prisiimto vaidmens ir surasti tą savo asmenybės dalį, kuri vis dar žaliuoja ir auga. Mat tapimo savimi procesas visada vyksta panašiai, o žingsnius tobulėjimo kelyje nesunku aiškiai apibrėžti ir numatyti. Tad padėsiu jums pamatyti, kokie žingsniai jūsų laukia. O kai įsisąmoninsite, kas slypi už į save nukreiptos kritikos ir kalte persmelktų baimių, akimirksniu išsilaisvinsite ir nuo šių baisių jausmų. Padėsiu jums išugdyti užuojautą sau ir šeimai, o kai reikia, padrąsinysiu nubrėžti ribas. Taip pat išmoksime, ką daryti, kai panūstate sprukti arba grįžti atgal, nes sunkumų tikrai neišvengsite.

Ir pažadu jums, kad neliksité nusivylę, jog aš jūsų nesuprantu arba kad niekas neįsivaizduoja, kaip jums sunku. Psichoterapija užsiimu jau daugiau nei trisdešimt metų, tad puikiai suprantu, koks laukia darbas.

Niekas šiame pasaulyje negali pasigirti šimtaprocentine sėkmės istorija. Jei puoselėsite nerealistiškus lūkesčius, kad nuolat būsite pakylėti lyg ant sparnų, kad jums puikiai seksis, galite lengvai nusivilti. Nusivylimas neaplenkia nė vieno, o ypač skaudžiai palūžtame, jei nesuprantame, kad jis neatsiejama tobulėjimo proceso dalis. Toks ir yra knygos tikslas: ne tik padėti jums atrasti arba susigrąžinti gyvenimo tikslą, bet ir įkvėpti pasitikėjimą savimi kovojant su kelyje tykančiais drakonais.

Tvirtai tikiu, kad stiprybės semiamės iš gyvenime pasitaikančių sėkmės *akimirku*, o ne iš to, ar visas mūsų gyvenimas gali būti laikomas „sėkmės istorija“. Nors retkarčiais slystelime atgalios, dar nereiškia, kad nedarome pažangos. Dažniausiai kaip tik priešingai. Daugumai žmonių, kurie stengiasi tobulėti ir daryti dalykus naujai, pažangos kelyje pasitaikantys nesklandumai veikiau yra norma. Kaip kiek vėliau pamatysime šioje knygoje, pagundą viską mesti paprastai pajuntame kaip tik tą akimirką, kai priartėjame prie lūžio taško. Taip yra todėl, kad tuoj įvyksiantis pokytis pažadina nevaldomą norą grįžti į mums įprastą stabilią būseną, kurią taip gerai pažįstame, – net jei žengus žingsnį atgal mūsų laukia neveltis ir liūdesys!

Jeigu esate rimtai nusiteikę save perkurti, čia rasite visus atsakymus. Nors pagalbos sau knygos, kuriose svarba teikiama teigiamoms mintims ir elgsenos pokyčiams, irgi gali praversti, ši knyga neria kiek giliau. Tad atsipalaiduokite ir pirmiausia atvirai pažvelkite į tai, kas trukdo jums judėti į priekį. O kai

būsitate pasiruošę žengti dar vieną žingsnį, skaitykite toliau. Šioje knygoje rasite įkvėpimo ir praktinių patarimų. Vos tik aples drąsa ir parklupsite, grįžkite į jūsų dėmesį traukiančius skyrius. Patys žinosite, kuriuos reikia skaityti.

Nėra reikalo nuosekliai skaityti šią knygą. Kiekviename skyriuje gvildenama atskira tema. Jeigu pajusite vidinį pasipriešinimą kai kuriems antroje knygos pusėje pateiktiems siūlymams, grįžkite atgal ir paskaitinėkite ankstesnius skyrius. Knyga sumanyta taip, kad pirmiausia įveiktumėte pasipriešinimą, o paskui imtumėtės tobulėjimo. Visai kaip ir terapijos sesijoje, pirmiausia išsiaiškiname, kas jums trukdo, o tik tada judame į priekį.

Tolesniuose puslapiuose perskaitysite tikras istorijas žmonių, kurie aktyviai leidosi į savo pašaukimo paieškas. Nors pakeičiau visus duomenis, kurie leistų atpažinti šiuos žmones, jų tobulėjimo kelias ir etapai aprašyti labai tiksliai. Šiuos visada tuos pačius tobulėjimo etapus galime aptikti įvairiose istorijose, nes tai yra sena žmogaus kova, iššūkis, su kuriuo susiduria visi žmonės, kai praauga savo šeimą ir platesnę giminę ir pajunta troškimą siekti savo pačių susikurtos gyvenimo vizijos.

Svarbu pažymėti, kad čia pateikiamos asmeninės istorijos yra paimtos iš toliau tebesitęsiančių gyvenimų – jose nėra tašką padedančios pabaigos. Nieku gyvu nenoriu pasakyti, kad žmonės, apie kuriuos pasakoju, pasiekė visuotinę sėkmę ir nuo šiol gyvena tobuloje svajonėje. Ne, išleidus šią knygą, jų gyvenimas tęsiasi, visai kaip jūsų ir mano. Jie vis dar ten, grumiasi su savo ego ir klausosi plonyčio balselio viduje. Visi šie žmonės ir toliau neišvengia sunkumų, nuopuolių ir stulbinamai tobulėja. Jie gyvena savo gyvenimą ir kiekvieną dieną iš kautynių namo

sugrįžta su šiek tiek didesne pergale nei vakar. *Didžiausia jų sėkmė yra ta, kad jie tapo pagrindiniais savo gyvenimo veikėjais.* Galbūt jų gyvenimas nėra tobula svajonė, bet juk mūsų tikslas gyventi taip, kad jame būtų kiek įmanoma daugiau svajonės.

I DALIS

**KAIP PRAEITIS  
LAIKO MUS  
SUPANČIOJUSI**



PIRMAS SKYRIUS

## Koks jūsų gyvenimo pašaukimas?

*Negalite pakeisti to, kas jus domina ir žadina jūsų entuziazmą.  
Tai jūsų savastis. Bandydami pakeisti ir atmesti tai, kas sava,  
tik įsivelsite į alinančią ir neviltin varančią kovą.*

Nora sugrįžo. Prisėdusi ant minkštai mušto krėslo mano kabinete, įsitempusi laukė, kas bus toliau. Platus vardinis šalikas stilingai ir drąsiai pabrėžė jos kaklo liniją, puikiai derėdamas prie ilgos suknelės, kuri krito žemiau kelių. Ant kėdės padėjusi juodą kartoninį piešinių aplanką, nupasakojo savo svyravimus dėl tolesnio kelio. Nemačiau jos daugiau nei metus – per paskutinį susitikimą kalbėjomės apie pašaukimą. Ji buvo patenkinta iš manęs gauta pagalba, bet dabar vėl jos prireikė. Šelmiškos mėlynos Noros akys ir švelniai banguoti šviesūs plaukai vos metus žvilgsnį skleidė moteriškumą, o kuždantis melodingas balsas nepalikdavo abejonių, kokia ji protinga ir atkakli. „Esu perskilusi į dvi visiškai priešingas asmenybes, – pasiskundė

moteris. – Kad ir kurią mėginčiau patenkinti, esu prakeikta, ir kai pabandau, ir tada, kai visai nieko nedarau. Tarsi tupėčiau ant tvoros visiškai suparalyžiuota. Kaip slegia, kai svyruoji it nendrė!“ Nora atėjo pas mane, kad išgirstų atsakymą. Bet man kilo klausimas: „Ar ji susitvarkys išgirdusi tiesą?“

Tiesa buvo tokia, kad Nora mirtinai bijojo atsiduoti pašaukimui pagal savo talentą. Žinojau, ką išvysiu jos aplanke – prieš metus jau mačiau jos piešinius. Nora buvo pasiekusi pripažinimo šalies mastu, jos meistrystė buvo pripažinta, ji buvo spausdinama, bet niekaip nesiryžo pasirinkti menininkės kelio. Gavusi užsakymą uždirbdavo pinigų, bet kai ilgesnį laiką užsakymų nesulaukė, ėmė svarstyti apie kitas profesijas.

Šis pokalbis buvo paskutinė iš virtinės krizių Noros gyvenime, jai mėginant susigaudyti, kuo būti. Pirmoji krizė ištiko, kai jai buvo septyniolika. Kadangi jau mokykloje sublizgėjo daug žadančių talentu, Norai mecenatas pasiūlė nedidelę stipendiją studijuoti meno akademijoje. Bet Nora pasirinko slaugytojų mokyklą. Vėliau išgyveno skyrybas ir buvo panirusi į alinančią neįgalaus vaiko priežiūrą, tad iligus metus negalėjo aukščiau pakelti galvos.

Kai viskas aprimo ir vaikas paaugo, Nora užsuko pas mane pasitarti dėl profesinio kelio. Tada, prieš metus, jau buvo nusprendusi, kad iš meno neprašyvens, ir nutarusi mokytis socialinio darbo. Bet šios studijos tik varė nuobodulį, paskaitose ji daugiau paišinėjo, nei žymėjosi ką užrašuose. Ir štai dabar Nora vėl išdygo mano kabinete. Padavė šūsnį naujausių savo kūrinų, kurie stačiai stulbino vaizduote ir meistrišku atlikimu. Kol varčiau piešinius, pakerėta neįprasto ir jaudinančio jų grožio, Nora nekantriai paklausė: „Tai ką manote? Svarstau,



gal man studijuoti biologiją arba genetiką?“ Čia aiškiai buvo matyti Noros skilimas. Žadą atimantys piešiniai nebyliai skelbė, koks jų autorės pašaukimas, bet Nora kalbėjo apie mokslo studijas. Ją kamavo iki šiol neišspręstas konfliktas. *Ar ji turėtų padėti kitiems, ar išreikšti save?*

Ši knyga kaip tik apie tokias dilemas. Padėtis, kurioje atsidūrė Nora, turbūt gerai jums pažįstama, joje gan dažnai atsiduriama: žmogus pasirenka kelią, dėl kurio turi atsisakyti giliausių troškimų išreikšti save, nes pasirinkęs kitaip manytų, kad elgiasi neatsakingai. Laimei, tokia dilema tėra iliuzija. *Niekas nesame tokioje beviltiškoje kryžkelėje.* Liūdniausia, kad esame mokomi mąstyti absurdiškais kraštutinumais, tarsi privalėtume pasirinkti vieną iš dviejų: arba būti laimingam, arba geram kitiems.

## **Ar tai apie jus?**

Atidžiai perskaitykite ir pažiūrėkite, ar šiame aprašyme atpažinsite save.

Jūs esate nerealizavęs savęs svarbiausioje jums gyvenimo srityje. Norėtumėte ką nors pakeisti, bet nežinote, kaip tai padaryti. Jus dažnai kamuoja nevilts, jaučiatės tarsi atsidūręs akligatvyje. Esate labai dėmesingas artimiesiems, nesvarbu, ar atvirai tai rodote. Vertinate pareigingumą. Turite polinkį į humanizmą ir norite pagerinti kitų žmonių gyvenimą. Svajojate apie kitokį gyvenimą ir degate noru nusimesti jus slegiančią naštą. Galbūt įsigijote priemonių, kurių reikia jūsų svajonei

siekti arba sumanymui įgyvendinti, gal net leidžiate sau skirti tam truputį laiko. Galimas daiktas, didelis pokytis jūsų gyvenime jau buvo pasiekiamas ranka, bet taip ir neįvyko. Jūsų dėmesį atitraukė išipareigojimai ir vėl grįžote prie jums įprasto gyvenimo, kur puikiai žinote, ką ir kaip daryti. Tiesą sakant, net palengvėjo, nes mažiausiai norėjote, kad kiti pamanytų, kad jūs savanaudis arba egoistas. Mintis, kad pats vienas su viskuo nesusitvarkysite, jums tiesiog nepakeliama. Pavyzdžiui, kad kažkas turės finansiškai jus remti, kol mokysitės naujų dalykų, arba kad reikės pasiskolinti pinigų – visa tai jums atrodo neatsakinga. Dažnai susimąstote: „Ir kaip man įgyvendinti savo sumanymus, kai esu taip reikalingas kitiems?“

Dabar apibraukite, kaip tiksliai šis aprašymas jus apibūdina:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Visai nepanašu į mane    Truputį panašu į mane    Gana panašu į mane    Labai panašu į mane    Visai kaip aš

Galbūt šis aprašymas ne visai jums tinka, juk sunku parašyti tokį, kuris visiškai atitiktų. Bet jeigu skyrėte penkis arba daugiau taškų, vadinasi, tai apie jus. O kad jau taip yra, remdamiesi ką tik pateiktu aprašymu, galime pasakyti apie jus kelis dalykus:

- Esate dėmesingas savo ir kitų jausmams.
- Norite pagerinti savo gyvenimą.
- Sutinkate jaustis nelaimingas, kad atliktumėte išipareigojimus kitiems.

- Žinote, kaip pridera elgtis ir ko iš jūsų tikimasi.
- Atidžiai klausotės sąžinės balso ir pasižymite išlavintu pareigos jausmu.
- Jums svarbus humanizmas, trokštate pagerinti kitų gyvenimą.
- Kurdamas jaučiatės, kad esate gyvas.
- Nenorite būti savanaudis ir egoistas.
- Mėgstate būti paslaugus, bet kitų stengiatės netrukdyti pagalbos prašymais.

Ar jums neatrodo, kad reikėtų daugiau tokių žmonių pasaulyje? Kurie būtų apdovanoti kūrybiniu potencialu, išlavintu atsakomybės jausmu ir kitomis išskirtinėmis savybėmis, atskleidžiančiomis, kad jiems rūpi kiti? Tik bėda, kad galime tapti tokiais dorais piliečiais, kad visai nustosime gyvenę savo gyvenimą.

Leiskite dar pridurti, kad kai kurių stulbinamą sėkmę pasiekusių ir keisčiausias profesijas pasirinkusių žmonių viduje iki šiol vyksta grumtynės tarp to, kuo jie *nori* užsiimti, ir to, ko kitiems *reikia*, kad jie darytų. Tad anaip tol ne darbo pobūdis nulemia, ar jums kils toks konfliktas, – veikiau *priežastys*, kodėl pasirinkote būtent šį darbą. O jeigu pasirinkote profesiją tik tam, kad tenkintumėte kitų poreikius, nieko nuostabaus, kad jūsų tikroji savastis randa būdą, kaip tam priešintis.

## **Ar bijome pažinti save?**

Negaliu atsistebėti, kaip mikliai įveikiame kliūtis ir susitvarkome su begale dusinančių reikalavimų darbe, kaip guviai su-

kamės namie – mums tikrai priklausytų ne vienas „Oskaras“. Bet vos tik nutariame siekti svajonės, o kartais užtenka tik prabilti apie kitokio gyvenimo svajones, tučtuojau paskęstame nerimo ir gėdos liūne. Vos susimąstome apie pokyčius, kurie geriau atitiktų mūsų savastį, visas mitrumas ir įgūdžiai, kuriuos rodome kasdienybėje, garuote išgaruoja. Nerimą keliančių dalykų sąrašė gana aukštoje vietoje puikuojašis baimė pasirodyti savanaudžiu, o nuo jos menkai teatsilieka ir baimė apsikvailinti. Žmonės, kurie nė nemirkitelėję gali priimti brangiai atsieinančius sprendimus kitose gyvenimo srityse, staiga tampa neryžtingi ir susigūžia nuo kaltės, kad truputį laiko ar pinigų skirs savo svajonėms.

Kiekvienas jaučiame, kas iš tikrųjų esame. Šis instinktas glūdi mumyse nuo pat pirmos gyvenimo akimirkos ir kaip bejėgis patarėjas iš šono stebi visą mūsų blaškymąsi ir susierzinimą. Giliai viduje iškart pajuntame, kai kas nors mums tinka. Nėra tokio žmogaus, kuris nesugebėtų atskirti, kuri veikla įkvepia energijos, o kuri priešingai – išsunkia ir suezina. Ši nuojauta lydi mus visus nuo pat gimimo, hormonų pliūpsnis iš karto praneša, kada mums gera ir kada ne. Tad ir jūs į šį pasaulį atėjote puikiai gebėdami atskirti, kas yra tikra ir kas jums primesta.

## **Įstabus gebėjimas prisitaikyti**

Liūdna, o kartu nuostabu, kad žmogus gali būti išmokytas rinktis dalykus *prieš* savo valią. Mes tokie lankstūs, protingi ir prisirišę prie mus ankstyvoje vaikystėje globojusių žmonių, kad išmokstame išversti kailį ir būti tokie, kokių iš mūsų reika-

laujama. Žmonės turi išskirtinę savybę – būti tuo, kas iš tikrųjų nėra, ir *paversti tai savo realybe*. Prireikus šio talento, mes visi tiesiog genijai, o įgyjame šį sugebėjimą labai anksti vaikystėje.

Gal kaip tik dėl to mus taip žavi karališkosios šeimos ir garsenybės. Juk numanome, ką jiems reikia išverti! Mūsų dėmesį prikausto, kai įžymybė taip suvaržoma savojo sceninio įvaizdžio, kad, tarsi pakliuvusi į spąstus, vargiai gali būti tikroju savimi. Niekaip nepasisotiname žinių apie princesę, kurią kamuoja valgymo sutrikimai, arba apie garsenybę, kuri rizikuoja viskuo, kad trumpą mirksnį atsidurtų viršūnėje. Mums puikiai pažįstamas troškimas pabėgti nuo savo „sėkmės“, kai ta „sėkmė“ reikalauja tapti tuo, kas mums svetima. Bet kaip mes virtome tokiais talentingais aktoriais? Kodėl visą suaugusiojo gyvenimą vaikomės pasiekimų, kurie nebeteikia peno mūsų sielai?

Rašydama šią knygą išsikėliau uždavinį padėti jums išsiaiškinti, kaip, užuot buvus tokiems, kokių iš jūsų reikalauja kiti, susikurti gyvenimą, kuris atitiktų jūsų pašaukimą. Gilumoje jau žinote, kas iš tiesų turėtumėte būti, tik dėl įvairių priežasčių esate tai pamiršę. Tad metas pažadinti žinojimą, ką darydami jaučiatės gyvi ir pilni jėgų.

## **Dvi neteisinga kryptimi pasukusio gyvenimo istorijos**

Žvilgtelėkime, kas nutiko porai mano klientų, kurie prarado nuovoką, kas jie iš tikrųjų yra.

# Nauja bestselerio „Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai“ autorės Lindsay C. Gibson knyga lietuvių kalba

*Ar jūs patenkinti savo gyvenimu?*

*Ar jūsų laimė kyla iš vidaus, ar priklauso  
nuo kitų žmonių nuomonės?*

*Ar jūs užsiimate tuo, kuo norite?*

*Ar kartais atrodo, kad gyvenate tik tam,  
kad tenkintumėte kitų žmonių poreikius?*

*Kai kyla mintis imtis pokyčių, ar jaudinatės,  
ką apie tai pagalvos kiti?*

*Ar kartais manote, kad esate  
pats didžiausias savo priešas?*

Rasti ir įgyvendinti savo gyvenimo tikslą ar tikslus – visus žmones vienijantis troškimas. Ir visgi daugelis mūsų gyvena tokius gyvenimus ir seka tomis svajonėmis, kurias sąmoningai arba ne diktuoja šeima, draugai, visuomenė. Suvokus, kokios baimės ir nusivylimai užkerta kelią svajonėms ir trukdo asmeniniam augimui, galima išsilaisvinti iš abejonių ir bejėgystės liūno, ir atrasti, kokio gyvenimo iš tiesų nori kiekvieno mūsų tikroji savastis.

Knygoje *Kuo esi gimęs būti: kaip surasti arba susigrąžinti tikslą gyvenime* klinikinės psichologijos mokslų daktarė Lindsay C. Gibson piešia praktinį žemėlapij, kuris rodo, kaip ištrūkti iš senų įpročių, labiau kliautis savimi, o ne kitų nuomone, suprasti, kas yra jūsų pašaukimas, ir pajudėti savo autentiško gyvenimo, širdies balso nulemtų sprendimų ir tikslų link.

