

CHRISTOPHE ANDRÉ



Vidinis gyvenimas

KIEKVIENAME IŠ MŪSŲ SLYPI VISAS PASAULIS

40 trumpų kelionių į jūsų sielos gelmes

CHRISTOPHE ANDRÉ

Vidinis
gyvenimas

Iš prancūzų kalbos vertė

Lina Perkauskytė

VILNIUS 2020

Christophe ANDRÉ
LA VIE INTÉRIEURE
L'Iconoclaste, Paris, 2018

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018
© Lina Perkauskytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2020
© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-481-6

Turinys

<i>Jžanga</i>	7
<i>Kaip naudotis šia knyga</i>	17
Supraskime vidinį gyvenimą.....	19
Savistaba.....	23
Muzika.....	27
Graužatis	31
Lengvas svaigulys.....	35
Skaitymas.....	39
Vienatvė	43
Valia.....	47
Vaikščiojimas	51
Susižavėjimas	55
Meditacija	59
Liga	63
Malonumas.....	67
Gėda	71
Tualetas.....	75
Rašymas	79
Trapumas	83
Netikrumo jausmas	87

Pavydas.....	91
Brolybė	95
Sąžinės sąskaita	99
Susitaikymas su padėtimi.....	103
Laiko tėkmė.....	107
Minčių gromulivimas.....	111
Laimės veidai.....	115
Atleidimas.....	119
Nusivylimas	123
Atjauta	127
Pavyduliavimas	131
Sėkmės ir nesėkmės.....	135
Malda	139
Mirtis	143
Susikaupimas	147
Žvilgsnis į veidrodį.....	151
Švelnumas	155
Pasižadėjimai.....	159
Begalybė	163
Bejėgiškumo jausmas	167
Savitarpio priklausomybė.....	171
Ilgesys	175
<i>Padėka</i>	179
<i>Trumpas literatūros sąrašas</i>	181

Įžanga

Vidinis gyvenimas – tai nepertraukiamas minčių, vaizdinių, atsiminimų, puoselėjamų planų, emocijų, kūniškų pojūčių srautas, begalė mummyse nuolat užgims-tančių ir nuslopstančių reiškinijų – jie neapčiuopiami, bet turi nepaprastai didelę įtaką.

Gali būti, kad mūsų kasdienybėje vidinis gyvenimas tėra tolimas foninis triukšmas – nelyginant „neaiškus sielos šnabždesys“, kaip gražiai yra pasakęs filosofas André Comte’as-Sponville’is; kuždesys, į kurį galime sąmoningai nekreipti dėmesio. Bet jis taip pat gali tapti žinių bei vidinių turtų šaltiniu, padedančiu geriau suprasti ir valdyti savo gyvenimą. Tereikia kuo dažniau jam atsiverti: vidinis gyvenimas visada čia pat, lengvai pasiekiamas, jis tykiausiai sklaidžiasi mummyse.

Jeigu skirsime pakankamai dėmesio ir laiko, suprasi-mes, kad vidinis gyvenimas nėra užsisiklendimas savyje siekiant atsiriboti ir apsisaugoti nuo pasaulio įniršio bei absurdo – ar bent jau ne vien tai. Vidinis gyvenimas – tai visų pirma gebėjimas įsileisti pasaulį į save, mūsų būdas jį suvokti, suprasti, išmokti jo pamokas; tas būdas unikalus, susijęs su tuo, kokie esame ir kuo tapome per visą gyvenimą. Vadinasi, pirmiausia reikia atsiverti

ir priimti, stabtelėti, kad įstengtume suprasti ir pajusti; o vėliau mumyse turi kilti antras postūmis, skatinantis grįžti į pasaulį. Mat vidinis gyvenimas – ne tūnojimas, o kelias, vedantis nuo suvokimo prie veiksmo, nuo supratimo prie sprendimo... Ši kelionė į vidinį gyvenimą nepaprastai svarbi ir vaisinga. Ji – mūsų žmogiškumo esmė.

**AR VIDINIAM GYVENIMUI –
MŪSŲ ŽMOGIŠKUMO PAGRINDUI –
KYLA GRĖSMĖ?**

Toks sudėtingas vidujiškumas – gebėjimas „jausti mąstymu ir mąstyti jausmais“, kaip subtiliai yra pasakęs Fernando Pessoa, – mus skiria ne nuo gyvūnų (šie, ko gero, irgi gyvena savitą vidinį gyvenimą), o nuo robotų! Dėl to esame laisvi ir nepasiduodantys programavimui, unikalūs, nenuspėjami ir kūrybingi. Visiškai žmogiški.

Mūsų vidiniam gyvenimui kyla daug grėsmių. Didžiausią pavojų kelia proto tarša, kurią, mums patiems to nepastebint, didina šiuolaikinis gyvenimo būdas. Visuomenė skuba ir verčia viską daryti kuo greičiau*, o vidiniam gyvenimui reikia laiko: įsiklausyti, stebėti,

* Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, Paris, La Découverte, 2012.

jausti, mąstyti, abejoti, nuspręsti veikti arba nieko nedaryti... Visuomenė materialistiška ir skatina esminius poreikius tenkinti išoriniame pasaulyje*: pirkti, kad jaustumės laimingi, vartoti, kad nusiramintume, prisijungti prie interneto, kad pasikalbėtume; o gyvenant vidinį gyvenimą pirmiausia reikia imtis tyrinėti „vidinius“ turtus ir tik paskui vaikytis išorinių... Visuomenė standartizuota ir dėl ekonominių bei politinių priežasčių trokšta, kad visi žavėtumės tais pačiais dalykais, mąstykite vienodai, juoktumės iš tų pačių dalykų; o vidinis gyvenimas – ypatinga erdvė, kurioje skleidžiasi mūsų kūrybiškumas ir individualumas...

Taigi grėsmė aiški – tai mūsų dvasios suišorinimas: nebereikia patiems mąstyti, jausti ar spręsti, pakanka sekti tuo, kas mums rodoma, ir priimti tai, kas siūloma. Toks suišorinimas yra pirmas žingsnis į susvetimėjimą – nuskurdinimą ir pavergimą. Vidinis gyvenimas – tai pagrindinė mūsų laisvės erdvė visuomenėje, kuri registruoja ir analizuoja mūsų pomėgius, manipuliuoja mūsų mintimis ir emocijomis, numato ir programuoja mūsų elgesį. Štai kodėl jis toks svarbus tiek žmonių, tiek visuomenių dvasinei pusiausvyrai ir raidai.

* H. Dittmar *et al.*, „The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, t. 107, nr. 5, p. 879–924.

VIDINIO GYVENIMO MOKSLAS?

Vidinis gyvenimas nėra mokslinė sąvoka: jis apima pernellyg plačią sritį, kad būtų įmanoma suvokti jį visą. Todėl mokslininkai kiekvieną jo sudedamąją dalį – mintis, emocijas, kūno pojūčius, šių įvairių plotmių tarpusavio sąveikas ir t. t. – nagrinėja atskirai. Vis dėlto daugelyje mokslo darbų vidinis gyvenimas tyrinėjamas netiesiogiai. Pavyzdžiui, introspektyvusis metodas (kai patys atidžiai stebime, kas mumyse vyksta) atitinka tai, kas kartais vadinama „psichologija pirmuoju asmeniu“. Ilgą laiką tai buvo vienintelis būdas pažinti žmogaus psichiką. Pirmiausia ja domėjosi filosofai ir rašytojai: galima paminėti tokius pavyzdžius kaip šv. Augustino *Išpažinimai*, Jeano-Jacques'o Rousseau *Išpažintis* ar Marcelio Prousto kūryba. Šiuolaikinį mokslinį idealą veikiau įkūnija „psichologija antruoju asmeniu“ (kai žmogaus psichikos funkcionavimas nagrinėjamas kalbant su ekspertu, psichoterapeutu ar mokslininku) arba – dar geriau – „psichologija trečiuoju asmeniu“ (kai elgesys ar biologiniai pokyčiai stebimi iš išorės, o tikimybė, kad žmogaus subjektyvumas gali iškreipti rezultatus, labai nedidelė). Vis dėlto šiandien psichologija pirmuoju asmeniu vėl tampa vis labiau pripažinta.

Žinoma, savarankiškas vidinio gyvenimo tyrinėjimas turi ribas: kartais būna sunku pačiam suprasti

save. Be to, galima įkliūti į spąstus, tokius kaip minčių gromuliavimas*, kai su koku nors rūpimu dalyku susijusios mintys ir emocijos nuolat neduoda ramybės, vis sukasi ratu, bet taip ir lieka bevaisės. Minčių gromuliavimas – vienas iš nesėkmingos savistabos atvejų, ypač kai smarkiai kenčiame: užliejus skausmingoms emocijoms, vidinis gyvenimas, žinoma, būna labai intensyvus, tačiau paženklintas savikritikos ir egocentrizmo**.

Nepaisant šių kliūčių, susidomėjimas psichologija pirmuoju asmeniu ir savistaba vis labiau auga. Neseniai pasirodžiusiuose darbuose atskleidžiama, kad subjektyvūs pojūčiai atitinka neurovizualinių tyrimų duomenis***: pavyzdžiui, savanorių pastebėtus ir nurodytus dėmesio svyravimus patvirtina elektroencefalograma (EEG)****. Kitas neseniai atliktas tyrimas rodo, kad kai kurie epilepsija sergantys pacientai, apmokyti medi-

* C. Lemogne *et al.*, „In search of the depressive self: extended medial prefrontal network during self-referential processing in major depression“, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2009, t. 4, nr. 3, p. 305–312.

** A. B. Nejad *et al.*, „Self-referential processing, rumination, and cortical midline structures in major depression“, *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013, t. 7, nr. 666, p. 1–9.

*** A. Lutz *et al.*, „Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task“, *PNAS*, 2002, t. 99, nr. 3, p. 1586–1591.

**** K. Christoff *et al.*, „Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering“, *PNAS*, 2009, t. 106, nr. 21, p. 8719–8724.

tuoti ir atidžiai stebėti savo psichologinius bei fiziologinius pojūčius, atrodo, gali nujausti artėjančius priepuolius ir galbūt jų patirti mažiau*.

Kita tyrimų kryptis susijusi su vadinamuoju pasyviojo smegenų darbo režimo tinklu. Šiuo terminu įvardijamos smegenų dalys, kurios drauge sužadindamos (tai rodo sinchroninės žemo dažnio fliktuacijos), kai būdraujame, bet nieko neveikiame – nei dirbame, nei pramogaujame**. Tiesiog stebime, kas vyksta mumyse ir aplinkui. Pasyviojo smegenų darbo režimo tinklas ima veikti tuomet, kai, galima sakyti, mūsų mintys klajoja: būdami tokios būsenos svajojame arba įsivaizduojame praėjusias ar būsimas situacijas, spontaniškai apmąstome savo socialinį gyvenimą, spėliojame, ką galvoja kiti, prisimename, ką drauge su jais išgyvenome ir t. t. Žodžiu, tuo metu mūsų dvasia savarankiškai derina mūsų vidinį ir išorinį pasaulius. Šis pasyvus darbas nutrūksta iškart, vos tik nukreipiame dėmesį į ką nors konkretaus (kokią nors informaciją, veiklą, pramogą).

Atrodo, reguliariai sužadinti pasyviojo smegenų

* V. Tang *et al.*, „Mindfulness-based therapy for drug-resistant epilepsy: An assessor-blinded randomized trial“, *Neurology*, 2015, t. 85, nr. 13, p. 1100–1107.

** M. F. Mason *et al.*, „Wandering minds: the default network stimulus-independent thought“, *Science*, 2007, t. 315, nr. 5810, p. 393–395.

darbo režimo tinklą labai naudinga* : didėja empatija, kūrybiškumas, stiprėja moralė, intucija... Todėl vien į išorę – tikrą ar skaitmeninę – orientuotas gyvenimo būdas, kai draudžiama nuobodžiauti, lūkuriuoti, nieko neveikti, kai nuolatos kas nors daroma ir niekada neatsigręžiama į vidinį gyvenimą, kai pasyvusis smegenų darbo režimas nepakankamai sužadinas, ko gero, ilgainiui gali smarkiai sutrikyti dvasinę pusiausvyrą.

Galiausiai tai, kaip svarbu puoselėti vidinį gyvenimą, primena daugybė mokslinių darbų apie meditaciją, ypač apie dėmesingo įsisąmoninimo meditaciją, kurios esmė – susitelkti į dabarties akimirką ir atidžiai stebėti, ką išgyvename, veikiamo, jaučiame**. Dėmesingas įsisąmoninimas – tam tikras vidinio gyvenimo stebėsenos metodas: nesiekama iškart pakeisti minčių ir pojūčių, pirmiausia stengiamasi juos stebėti, suprasti jų prigimtį, ištakas ir padarinius. Kam tai daroma? Tam, kad tobulėdami taptume geresni, išmintingesni ir ramesni. Kad bent stengtumės kuo dažniau tokie būti! Kaip ir bet kuri kita vidinio gyvenimo praktika, meditacija – ne užsisklendimas savyje, o būdas atsiverti

* M. H. Immordino-Yang *et al.*, „Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education“, *Perspectives on Psychological Science*, 2012, t. 7, nr. 4, p. 352–364.

** P. Sedlmeier *et al.*, „The psychological effects of meditation: a metaanalysis“, *Psychological Bulletin*, 2012, t. 138, nr. 6, p. 1139–1171.

pasauliui, jį priimti, suprasti, o paskui grįžti į jį ramesniam ir įžvalgesniam; tai būdas į iškylančias situacijas reaguoti protingai, o ne impulsyviai.

VIDINIS GYVENIMAS – VAISINGA KELIONĖ Į SAVE?

Į vidinį gyvenimą derėtų žvelgti ne kaip į priebėgą ar tvirtovę, o kaip į svetingus, išoriniam gyvenimui atvirus namus. Tai nėra savaiminis tikslas: reikia ne puoselėti vidinį gyvenimą dėl jo paties, o priimti pasaulį, jį suprasti ir tada grįžti į „išorinį“ gyvenimą. Tokia kelionė į save yra labai vaisinga ir paskatina daug permainų. Pirmiausia ji mums padeda prisitaikyti prie tikrovės, o vėliau – lengviau joje gyventi arba ją keisti. Šis vyksmas nestereotipinis, nes peno jam teikia gelminiai dalykai – mūsų istorija, jautrumas, tai, kas esame.

Be to, domėtis vidiniu gyvenimu verta ir galbūt dėl dar vienos priežasties: tuomet labiau atsiveriame pasaulio grožiui, jo malonėms ir dovanoms. Galime lengvai praeiti pro šalį, viso to nė nepastebėję, jei esame „užsi-sklendę išorėje“ – šiuolaikiniame išoriniame gyvenime, kuris nepaprastai intensyvus ir įdomus, bet ir labai reiklus, siurbte siurbiantis mūsų dėmesį bei energiją.

Taigi dažnai užsiimdami savistaba galime gauti netikėtų malonių – tokių, apie kurias kalba Mokytojas Ekhartas: „Dievas dažnai mus aplanko, bet paprastai neranda mūsų namie.“ O jei ne Dievas, tuomet daugybė jo veidų: dangus, debesys, žmonės, gėlės, gyvūnai ir visa, dėl ko pasaulis yra gražus. Visa, dėl ko verta gyventi, kad ir kas nutiktų.

Tokiomis akimirkomis nebelieka nei vidaus, nei išorės, nei vidinio, nei išorinio gyvenimo.

Lieka tiesiog gyvenimas.

*Vidinis gyvenimas yra tylus ir apima visa tai,
kas ne išsyk patraukia mūsų dėmesį.
Svarbūs dalykai neretai vyksta paslapčia ir nebyliai.*



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas André; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas. Jis yra vienas iš pagrindinių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'as André yra parašęs apie 30 knygų, skirtų plačiai visuomenei, kiekviena iš jų sulaukė didžiulio populiarumo. Lietuviškai jau išleistos jo knygos „Netobuli, laisvi ir laimingi“, „Tik nepamiršk būti laimingas“, „Ramybė“ ir „Trijų minučių meditacija“. Naujausia jo knyga skirta nepaprastai svarbiam dalykui – kiekvieno iš mūsų vidiniam gyvenimui. Tai gebėjimas įsileisti pasaulį į save. Tai būdas daug stipriau patirti gyvenimo skonį. Tai galimybė pasijusti daug žmogiškesniems, suprasti, kas mes esame iš tiesų.

Visuomenė verčia mus skubėti, priimti sprendimus, kurių visai nenorime priimti, rinktis tokį gyvenimo būdą ir ritmą, kuris svetimas mūsų prigimčiai. Ji verčia mus pirkti, kad jaustumės laimingi, vartoti, kad nusiramintume. Ji verčia mus nuolat ką nors daryti, nes tik taip gali išgyventi, ir verčia mus jausti kaltę dėl neveiklumo. Tačiau taip darydami mes savo vidiniam gyvenimui visiškai nebepaliekame vietos. Šioje knygoje – 40 tekstų, padedančių atskleisti ir puoselėti vidinį gyvenimą. Skaitykite lėtai, įdėmiai, vieną tekstą per dieną, ir leiskite jam skleistis.

Skirkite laiko sau. Atsigręžkite į savo vidų. Puoselėkite savo vidinį sodą.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt