

Aš – pojūčių gurmanas!

Jolita Alantaitė

Galbūt straipsnio pavadinimas skamba pretenzingai, tačiau, kaip netrukus paaiškės, pojūčių gurmanu tapti gali ne tik išrinktieji. Pirmas žingsnis – dėmesį atkreipti į tai, ką mano kūnas jaučia čia ir dabar. Pabandykite?

Mokslininkai tvirtina, kad per pojūčius gauname informaciją apie pasaulį, gresiančius pavojus, jie svarbūs bendraujant, o pamastę giliau suprantame, jog pojūčiai yra tai, kuomet mes juntame gyvenimo pilnatvę. Mūsų kiekvienos dienos kokybė priklauso nuo pojūčių ir gebėjimo juos priimti. Jei ignoruojame pojūčius, ignoruojame dalį savęs, – juk žmogui jie duoti ne veltui. Vadinas, pasinerdami į pojūčių pažinimą, priartėjame prie vidinio savęs, o dialogą su pasauliu nuspalviname visai kitomis spalvomis ir prasmėmis.

Apie pojūčių lavinimą sutikusi pasakoti asmeninio gyvenimo kompetencijų ugdymo mokyklos „Moters studija“ vadovė **Eglė Kvedaravičiūtė**, vedanti specialius seminarus norintiesiems savo pojūčius pažinti giliau, iškart išpėja, jog, kalbėdami apie pojūčius, jų tyrinėjimą ir lavinimą, nebūsime laboratorinių eksperimentatorių būrelis, kuriam aktualu surasti juslių jautrumo slenksčius, skirtingų pojūčių priklausomybę vienas nuo kito ir panašiai. Kalbėsime apie pojūčių tyrinėjimą ir jų poveikį mūsų vidiniam pasauliui, mūsų subjektyvumui.

Pojūčiai XXI amžiuje

Užsienio mokslininkai išpėja apie tai, kad šiuolaikiniame pasaulyje esame pernelyg sureikšminę regą, o kitus pojūčius nustūmę į šoną, kas gali neigiamai paveikti žmonijos fizinę ir psichinę sveikatą. Daktaras Charlesas Spence iš Oksfordo universiteto tvirtina, jog mūsų vaikai auga jausdami prisilietimų alkį, jis netgi siūlo mokyklose ir žaidimų aikštelėse įrengti specialių priemonių, skirtų liesti. Tačiau pojūčių įvairovės nusukardinimas grėsmingas ne tik vaikams – dirbame steriliose kontorose, kvėpiančiose cheminiais oro gaivikliais ar, geriausiu atveju, kava iš kavos aparato, maisto produktų skonis „sunormintas“, liečiame masinės gamybos daiktus. Mūsų juslės priverstos gyventi XXI a. ritmu. Didžiąją laiko dalį praleidžiame uždaroje patalpoje (namuose, prekybos centre, darbovietėje). Išvyka į gamtą (kuri vienintelė gali pasiūlyti ką nors „nestandartinio“) priskiriama pramogai, žinoma, jei bus „geras oras“. Neseniai pasaulį apskriejo žinia, kad Didžiosios Britanijos mokslininkai žada po 3–5 metų sukurti pirmąjį asmeniniam naudojimui skirtą virtualios tikrovės generavimo prietaisą, kuris sugebės imituoti visas žmogaus jusles:



Eglė Kvedaravičiūtė,
„Moters studijos“ vadovė

vamzdeliais bus purškiami ir kvapai, ir skonį sukeliantys skysčiai, vaizdas bus ryškesnis nei televizoriaus ekrane, garsas tikroviškesnis. Blika tik ironiškai šyptelti – žmonija vėl bėga pirmyn, neišmokusi iki galo pasidžiaugti tuo, ką kiekvieną akimirką turime dabar.

Pojūčiai ir malonumas

Kūdikis pasaulį suvokia per pojūčius skirstydamas viską į malonu ir nemalonu, savo verdiktą pareiškdamas ašaromis ar džiugiu krykštavimu. Augdamas žmogus tampa socializuotas, tad savo jutimus pradeda varžyti, ignoruoti – juk neašaros, kad kavinėje muzika per garsi, oras per šaltas, o svečiuose sriuba

bjaurus skonio. „Nieko tokio, paken-tėsiu“, – tariame sau ir taip priprantame „paken-tėti“, užspausti savo pojūčius, kad galiausiai net jausdami malonius dalykus nesugebame jais pasimėgauti. Ypač šis „paken-tėsiu“ sindromas galioja moterims, kurios pasiryžusios nuolat aukotis artimiesiems.

„Moters studijos“ vadovė įvardija dar vieną priežastį, trukdančią mėgautis maloniais pojūčiais. Pojūčiai gimsta kūne, signalai eina į sąmonę, ir jeigu joje glūdinčios socialinės normos, taisyklės, auklėjimo suformuoti įsivaizdavimai tvirtina, jog šitas pojūtis yra „blogai“, „tabu“, tai malonumas tikrai nepatirsime. Jei malonumas visgi nugalės, tai žmogui būtina kils vidinis konfliktas. Kaip aptikti tuos blokus ir juos „išstipinti“? Tam reikalingos sąmoningos pastangos – pastebėti, analizuojant atsekti priežastis ar tiesiog praplėsti savo pasaulėvaizdį priimant naują pozityvią nuostatą. Dažniausiai savistabos neužteks, reikės profesionalaus „vedlio“ (tai gali būti šia pakraipa dirbantis psichoterapeutas ar specialiomis metodikomis apmokytas ekspertas). Tik po tokio „vidinio darbo“ gali sąmoningai pažinti tą pojūtį, mokytis patirti malonumą. „Išmokite patirti malonumą“ skamba keisčiau nei pasiūlymas gyvenant Labanoro girioje mokytis japonų kalbos. Ir visgi jis prasmingas: jei norime savo gyvenimą gyventi sąmoningai, patys jį kurti, net tokio dalyko turime išmokyti, kaip kad kadaise vaikystėje mokėmės valgyti peiliu ir šakute.

Dar kartą – kodėl?

„Kam man tas pojūčių lavinimas? – ko gero nerimsta vidinis skeptikas kiekvienne iš mūsų. – Kas iš to, kad patirsiu daugiau skonių, kvapų?“ Eglė Kvedaravičiūtė tvirtina: „Kai žinai, gali pasirinkti. Gali visą gyvenimą žiūrėti pro vieną langą ir gėrėtis ten stovinčia siena arba gali pasakyti sau: „Einu pažiūrėsiu, kas daugiau ten yra?“ Pažvelgęs už jos pama-

tys daugybę žmonių, šalių, atrasi netikėtų dalykų, ir praturtinsi savo subjektyvų pasaulį. Genialus kompozitorius Mocartas sukūrė genialų kūrinį „Requiem“. Ar esu tas genialus klausytojas, kuris sugebės jį išgirsti visa amplitude? kažkas apkeliavo pasaulį, bet ar sugebėjo iš tų kelionių „pasiimti“ viską?“

Pasaulyje vienas garsiausių šiuolaikinės prekės ženklų teorijos ir praktikos „guru“ Martinas Lindstromas parašė tarptautinį bestselerį „Prekės ženklo jausmas“, kuriame apibendrinamas ilgamečius tyrinėjimus rodo, kaip didžiosios pasaulio kompanijos, siūlydamos savo prekes ir paslaugas, veikia mūsų jusles. Uždaromų automobilio durelių garsas, kukurūzų dribsnių traškesys, kvapas automobilio ar lėktuvo salone tyrinėjami mokslininkų laboratorijose,

patentuojami ir saugomi kaip didžiausia verslo paslaptis. Būtent dėl šių „smulkmenų“ mes priimame lemtingus sprendimus – malonu ir nemalonu, noriu ir nenoriu, pirksiu ir nepirksiu. Jeigu verslo magnatai išnaudoja šias žinias, kodėl mes taip užsispyrę ignoruojame savo juslių svarbą?

Kaip lavinti pojūčius?

„Moters studijos“ vadovė sako, kad geriausiai pojūčius lavinti grupėse su bendraminčiais, kai procesą stebi ir valdo specialistas – taip turėsime stipresnę motyvaciją, kiekvieno dalyvio autentiški išgyvenimai praturtins ir kitus patyriminės grupės dalyvius, daugelio „blokų“ nepastebėsi ir neįveiksi be profesionalaus atspindėjimo. Visgi su pojūčių pasauliu artimiau susipažin-

Uždaromų automobilio durelių garsas, kukurūzų dribsnių traškesys... dėl šių „smulkmenų“ priimame lemtingus sprendimus.



CORBIS / SCANPIX NUOTRAUKA

ti gali kiekvienas individualiai. Pirmas žingsnis – juos aptikti, sąmoningai skirti dėmesį, ką aš užuodžiu, girdžiu, koks skonis... Daugelį dalykų esame įpratę daryti automatiškai. Taip, receptoriai mus išpės, jei pienas bus sugižęs, tačiau vos išsiaiškine, kad jis geras, dėmesį nukreipsime nuo skonio pojūčio į televizorių ar ginčą, kas šiandien išves šunį. Mama, jau vaikystėje įrodinėjusi, jog prie stalo nekalbama ir nesiginčijama, buvo visgi teisi, tačiau negi jos klausysime? Pradėję kreipti dėmesį į savo pojūčius pastebėsite, kad tai „stabdo“ laiką, pažadina gebėjimą būti čia ir dabar. Kol vieni važinėja po egzotiškas šalis ar užsiima povandeniniu nardymu, ne ką mažesnę pojūčių gausą patirs ir tas, kas išeis pasivaikščioti su šunim (na, taip, šiandien visgi jūsų eilė). Tereikia dėmesį koncentruoti ne į vaizdą (kaip paprastai), o, pavyzdžiui, tik į kvapus ar į jūsų kūno pojūčius. Patikėkite, tokių turiningų subjektyvių kelionių nepasiūlys net geriausias kelionių pardavėjas.

Esame įpratę klausyti ausimis, matyti akimis, uosti nosimi. Pabandykite kiekvieną pojūtį jausti visu kūnu, kiekviena jo ląstele. Ne vienas yra patyręs, kaip skambančio varpo ar būgnų vibracija nueina per visą kūną, tačiau kaip savimi pajauti paveikslą? Neįmanoma? Kaip tai padaryti? Taisyklių nėra, reikia tiesiog bandyti ir... pavyks. Tikrai atrasite savąsias. Taip susidorosite su kita civilizuoto žmogaus problema viską „jausti“ galva.

Diapazono plėtimas ir ribos

Iš naujo „atradę“ pojūčius ženkite ant raijį žingsnį. Tai – kūrybinis ieškojimas. Patirkite kuo platesnį pojūčių diapazoną, išbandykite skirtingus kvapus, skonius (įvairių šalių virtuves), lieskite skirtingus paviršius, klausykites įvairios muzikos. Betyrinėdami greitai aptiksite savo ribas: „agurkinės sriubos nemėgstu nuo vaikystės“, „man nepatinka vilnonis megztukas, nes jis graužia“. Būkite dėmesingi: jūs tikrai to nemėgstate ar visgi tai sąmonės pro-

jekcija, taisyklė, kuri atsirado jūsų gyvenime nežinia iš kur ir tapo jo dalimi? Gal sriubos nemėgstate, nes močiutė jos nemokėjo virti, o štai draugė verda ją visai skaniai? Gal dabar naujomis technologijomis vilna išdirbama taip, kad ją liesti – tikras malonumas? Žinoma, galima laikytis įsitvėrus tarsi marmure iškalto įsitikinimo „aš viską žinau“, bet kartais, kai leidžiame sau patirti viską kaip pirmąkart, belieka nurausti dėl savo kategoriškumo ir susimąstyti: kiek puikių dalykų aš nepatyrčiau tik todėl, kad „žinojau iš anksto“?

Neabejotinai rasite tai, ko jūs tikrai nemėgstate, – kažkokio skonio, kvapo, muzikos. Galite nurašyti tai į „nemalonus“ kategoriją, bet netgi tada pabandykite savęs paklausti: „Kodėl aš taip jaučiuosi?“ Neverta kapstyti dėl kiekvienos smulkmenos, bet jei yra dalykų, kurie ypač erzina, ir nėra galimybės jų išvengti, tai tampa fobija ar atvirksčiai – aistra, tada verčiau išsiaiškinti priežastis. Tiesiog prisiminkite, kad nėra savaime suprantamų normų. „Kiekvieną dalyką aš kvestionuoju. Noriu žinoti kodėl, o rasti atsakymai padeda geriau pažinti save.“

Subjektyvios laimės paslaptis

Ar pastebėjote, kad viršuje išvardytiems patarimams negalios visus gerus sumanymus žudantis kontrargumentas „neturiu tam laiko“. Būtų puiku, jei galėtume visą dieną skirti tik sau, negalvodami apie darbus, šeimą, augančius vaikus ar senstančius tėvus, tačiau ši prabanga – ne kiekvienam. Taigi, pojūčių pažinimas ir tyrinėjimas gali vykti kartu su kitais gyvenimo įvykiais – tereikia išorinę gyvenimo situaciją (kad ir ėjimą į parduotuvę, košės virimą ar grybavimą) „perleisti“ per savo pojūčius, rinkti jautiną informaciją, mėgautis ja. Tai netgi nieko nekainuoja! Pojūčių gurmanas iš kitų žmonių išsiskiria būtent tuo, kad turi savo erdvę, subjektyvią tiesą, kurios nereikia įrodinėti išorėje, tylią savo laimės paslaptį, kuri prieinama kiekvienam. ■

AKLAS PASIVAIKŠČIOJIMAS MIESTE

Šis praktinis pratimas atliekamas dviese su artimu žmogumi, kuriuo pasitikite. Jūs užsimerkiate ir davę vedliui ranką leidžiate, kad jis taptų jūsų akimis, – jis neskubėdamas veda, o jūs einate greta. Vedlys rūpinasi saugumu, globoja vedamąjį – vengia kliūčių. Vedamasis turėtų ne stengtis atspėti, kurioje miesto vietoje yra, o nurimti ir stebėti savo pojūčius, kurie užsimerkus veikia aktyviau. Pasivaikščiojimo trukmė – ne mažiau kaip 45 min. Pratimo metu rekomenduojama kalbėti minimaliai. Pasivaikščiojimą geriausiai užbaigti ramioje kavinėje, kurioje galima aptarti patirtus išgyvenimus. Paprastai toks pratimas ne tik atskleidžia naują miesto (ir savęs paties!) patyrimą, bet emociškai suartina vedlį ir vedamąjį.

KLAUSYMAS VISU KŪNU

Ijunkite klasikinės muzikos įrašą ir atsipalaidavę atsigulkite ant kilimo. Patalpa turi būti šilta, jūs patys nusiteikę skirti laiko sau. Užsimerkite. Pabandykite iš vidaus pajauti save čia ir dabar, dėmesį sutelkti į visuminį savo kūno pojūtį, kada visą kūną jaučiate vienu metu – nuo pirštų iki plaukų galiukų. Atplaukiančių minčių nestabdykite, nekovokite su jomis, nes taip jų tik padaugės. Leiskite mintims ramiai plaukti, dėmesį maksimaliai koncentruodami į viso kūno jautimą iš vidaus, ir stebėkite, kaip muzika „įeina“, kaip ji tampa jūsų dalimi, kokius kūniškus pojūčius ji sukelia. Rekomenduojama pratimo trukmė – ne mažiau kaip 30 min. Pabaigus klausytis muzikos įrašo patariama dar pagulėti, isiklausant į aplinkos garsus. Pratimui galima naudoti įvairią muziką, tačiau rekomenduojama klasikinė – žmogaus kūną ji nuteikia ypač harmoningai.