

# Ivadas

---

*Svarbiausia gi – būk ištikimas sau;  
Iš to, kaip po nakties diena, jau seka:  
Būk ištikimas ir kitiems.*

- Viljamas Šekspyras  
(vertė Alfonsas Nyka-Nyliūnas)

Šie žodžiai, kuriuos Polonijus taria savo sūnui Laertui nesenstančios Šekspyro pjesės „Hamletas“ pirmajame veiksmo, skamba labai aiškiai ir nedviprasmiškai. Jie moko mus, kad, norėdami nuoširdžių santykių su aplinkiniais, pirmiausia turime neapgaudinėti savęs. Visgi jei Laertas būtų su savimi visiškai atviras, jis suprastų, kad šis tėvo pamokymas neįgyvendinamas. Galiausiai, apie kokį „Aš“ čia kalbama? Ar tai toji mūsų asmenybės dalis, kuri atsiskleidžia, kai esame prastos nuotaikos? O gal kai nuolankiai pripažįstame savo klaidas? Ar tai tas vidinis asmuo, kurio balsas pasigirsta iš tamsiausių širdies kampelių, kai esame nusiminę ir prislėgti? O gal jis apsireiškia trumpalaikio džiaugsmo akimirkomis, kai gyvenimas atrodo nuostabus ir šviesus?

Jau iš šių klausimų matome, kad apibrėžti savąjį „Aš“ gali būti daug sunkiau, nei atrodė iš pradžių. Jeigu Laertas būtų galėjęs pasitelkti tradicinės psichologijos žinias, galbūt ši tema jam būtų buvusi aiškesnė. Psichologijos tėvas Froidas (Freudas, 1927 m.) žmogaus psichiką padalijo į tris dalis: *id*, *ego* ir *superego*. Jis aiškino, kad *id* – tai mūsų pirmąją gyvuliškoji prigimtis, *superego* – mumyse įsišaknijusi, visuomenės suformuota vertinimo sistema, o *ego* – mūsų atstovas išoriniame pasaulyje, kuris stengiasi išlaikyti kitų dviejų galingų jėgų pusiausvyrą. Bet ir šios žinios vargu ar būtų padėjusios jaunajam Laertui. Galiausiai, kuriai iš šių trijų skirtingai veikiančių jėgų jis turėtų likti ištikimas?

Taigi ir vėl matome, kad ne viskas taip paprasta, kaip atrodo iš pirmojo žvilgsnio. Jeigu į sąvoką „savasis Aš“ išdrįstumėte pažvelgti giliau, kiltų klausimų, kurių daugelis žmonių stengiasi išvengti: „Ar daugybė mano esybės aspektų yra lygiavertės manojo „Aš“ dalys? O gal yra tik vienas „Aš“? Jei taip, tai kuris, kur, kaip ir kodėl?“

Tolesniuose šios knygos skyriuose leisimės į savojo „Aš“ pareigas, tačiau tai darysime netradiciniu būdu. Nesiremsime nei psichologijos specialistais, nei didžiaisiais filosofais. Neskelbsime ir nesirinksime kurios nors iš amžių išbandymus išlaikiusios religinės pasaulėžiūros, nesiremsime statistika grįstais žmonių nuomonių tyrimais. Remsimės vieninteliu šaltiniu, kuris turi neįtikėtiną tiesioginių žinių šia tema.

Kreipsimės į ekspertą, kuris kiekvieną savo gyvenimo dieną kaupė šiam tyrimui reikalingus duomenis. Šis ekspertas – tai jūs.

Tačiau dar neskubėkite džiaugtis arba tvirtinti, kad ši užduotis jums per sunki. Pirmiausia noriu pabrėžti, kad nenagrinėsiu jūsų pažiūrų ar nuomonės šia tema. Knygoje jūsų neklausiu, kokius veikalus perskaitėte, kokius kursus ar seminarus lankėte. Gilinsimės į vienintelį dalyką – jūsų intuityviają patirtį, padedančią suprasti, ką reiškia būti savimi. Ieškosime ne žinių, o tiesioginės jūsų patirties. Taigi, matote, kad jums tiesiog negali nepasisiekti, nes jūsų savašis „Aš“ – tai jūs, tokie, kokie esate bet kokioje vietoje ir bet koku metu. Dabar beliko viską išsiaiškinti ir susisteminti. Juk kiekvieno žmogaus viduje galima aptikti nemažai painiavos.

Tolesni šios knygos skyriai yra tarsi veidrodys, leidžiantis į savąjį „Aš“ pažvelgti iš skirtingų pusių. Kelionė su šia knyga – tai kelionė į vidinį pasaulį, kuri palies beveik kiekvieną jūsų gyvenimo sritį. Taigi jūsų prašau vienintelio dalyko – sąžiningai, natūraliai ir intuityviai (kiek tik pajėgiate) pažvelgti į save. Atminkite, ieškodami savojo „Aš“ ištakų, iš tiesų ieškome savęs.

Skaitydami tolesnius šios knygos puslapius pastebėsite, kad apie kai kuriuos labai gilius dalykus išmanote kur kas daugiau negu galvojote. Tiesą sakant, jūs jau žinote, kaip save atrasti, tiesiog esate suglumę ir sutrikę. Visgi naujai sutelkę dėmesį galite ne tik susitikti su savuoju „Aš“, bet ir jį išlaisvinti. Ar nuspręsite taip elgtis, priklauso tik nuo jūsų. Baigus kelionę per šios knygos skyrius, jūsų viduje nebeliks sumaišties, bejėgiškumo, nebenorėsite kaltinti kitų. Tiksliai žinosite, ko turėtumėte imtis. Ir jeigu nuspręsite atsiduoti nuolatinei kelionei į save, išsiugdysite nepaprastą pagarbos jausmą tam, kas iš tiesų esate. Tik tada galėsite suvokti giliausią Polonijaus patarimo prasmę: „Svarbiausia gi – būk ištikimas sau.“