



Nuotraukos iš asmeninio albumo

Dabar labiau nei bet kada
JAUČIUOSI, KAD ESU
SAVO kelyje

Akvilė Kaženauskė prisistato kaip tikrojo laimės recepto ieškotoja, tyrinėjanti gyvenimą, žmogų ir save per patirtis, net ekstremumus. Prieš 7 metus karjeros siekė Šveicarijoje, kur dirbo didžiausiame šalies banke, o šiandien jauna moteris veda jogą studijoje, įsikūrusioje buvusioje „Drobės“ fabrike. Didelis atlyginimas, geros darbo sąlygos, draugiškas kolektyvas – atrodytų svajonių darbo vieta Šveicarijoje nesustabdė – ieškodama savęs buvo nukeliavusi į Nepalą ir Indiją, o į Lietuvą sugrąžino meilę.

Akvilė, kiek jums buvo metų, kai išvykote dirbti į Šveicariją? Ar tam reikėjo drąsos? O gal kitų savybių?

Į Šveicariją išvykau 23 metų, pabaigusi ekonomikos bakalauro studijas Vilniaus universitete. Nuo paauglystės svajoju keliauti, pamatyti pasaulio, nenorėjau tiesiog susirasti darbą, vyrą ir gyventi įprastą gyvenimą. Man norėjosi patirti gyvenimą, traukė egzotika, nuotykių. Drąsos tikrai netrūko – prieš tai su „Work&Travel“ programa porą vasarų buvau praleidusi Amerikoje, tad turėjau patirties užsienyje, be to, į priekį stūmė didelis noras ir entuziazmas bei, manau, tikėjimas savimi, optimizmas. Per AIESEC programą ieškojau praktikos Azijoje, tačiau kai keliose atrankose nepasisekė, pradėjau aplikuoti ir į kitas šalis. Taip gavau praktikos vietą didžiausiame Šveicarijos banke. Nors nesivaikiau pinigų ir prestižo, visgi tuo metu atrodė įspūdinga gauti tokią galimybę, didžiavausi tuo. Vėliau paaiškėjo, kad ši, atrodytų, netikėtai atėjusi finansinė sėkmė ir prestižas, privertė kuriam laikui pamiršti ir atidėti širdies svajones.

Geras darbas, atlyginimas, vaikas – regis, dirbdama Šveicarijoje turėjote viską. Ko visgi pritrūko, kad pakėlėte sparnus kelionėms aplink pasaulį?

Net ir viską turėdama jaučiausi nelaiminga, santykiai nesiklostė, darbas nedžiugino, o atostogų niekada neužtekdavo. Viduje kirbėjo nusivylimas, kad mano svajonė keliauti taip ir lieka neįgyvendinta. Jaučiausi lyg negyvenčiau savo gyvenimo, tikėjau, kad turėtų būti kitaip, tik nežinojau, kaip. Dabar dar kitaip tai suprantu – užaugau pedantiškuose namuose, gerai mokiausi, buvau gera mergaitė, kuri buvo išmokusi būti patogi kitiems, nuo vaikystės atsakinga, atsiskyrusi nuo savęs ir savo jausmų, nes šiems tiesiog nebuvo vietos. Galima sakyti, buvau įkalinta savyje. Po kelionių ir nuotykių troškimu iš tiesų slėpėsi laisvės poreikis, o Šveicarija buvo ta namų tąsa, kur vyravo pedantiška tvarka, taisyklės ir kultūra, kur vertinamas taktiškumas, etiketas, darbas, kur mažai vietos žmogiškumui, jausmams, kūrybai, kur vertinamas racionalus protas. Nenuostabu, kad kirtus Italijos sieną man net gera pasidarydavo pamačius apgriuvusį pastatą, net širdis salo nuo netobulumo ir drauge tikrumo grožio. Tikiu, kad gyvenimas mus visada veda į išsilaisvinimą, į gijimą, į laimę, į savo potencialo atskleidimą. Mano širdis ne be reikalo nuo paauglystės norėjo kelionių. Džiaugiuosi, kad manyje visada buvo gyvas ryžtas negyventi bet kaip, visada ruseno vidinis žinojimas, kad turėtų būti kitaip, kas skatino neužmigti patogume, ieškoti ir priimti ne vieną drąsų sprendimą.

Ar nebuvo baisu palikti gerai mokamą darbą? Kas padėjo išdrįsti žengti tokį, regis, kardinalų žingsnį?

Tikrai nebuvo lengva apsispręsti viską mesti, be to, kilo daug baimių. Sunku palikti saugumą, gerą atlyginimą, atsisakyti to, kas daugeliui atrodo didžiausia sėkmė, ir tiesiog klausytis širdies bei nerti į nežinomybę. Visų pirma, padėjo didelis noras ir tikėjimas, o baimės įveikti padėjo du dalykai. Pirma, tai draugės patarimas pažiūrėti į šį savo sprendimą iš 10 metų perspektyvos, t. y. ar po 10 metų labiau gailėsiuos, kad išvykau pildyti svajonės žinodama, kad tikrai visada galiu sugrįžti ten, kur esu dabar, ar labiau gailėsiuos, jei to būsiu nepadariusi? Pasidarė aišku, kad gailėsiuos, jei ši svajonė liks neišpildyta.

Antras dalykas, padėjęs apsispręsti, – tai blogiausio galimo scenarijaus įsivaizdavimas. Mano blogiausias scenarijus buvo, kad išleidžiu visas turimas santaupas ir negaliu grįžti į senąjį darbą, nežinau, ką daryti, tad tenka grįžti į gimtąjį miestą gyventi pas mamą. Įsivardinus jį, šis scenarijus nebeatrodė jau toks baisus. Be to, jis neišsipildė (*šypsosi*).

Kokias šalis aplankėte?

Tris mėnesius praleidau Nepale, dešimt mėnesių praleidau Indijoje, lankiausi Šri Lankoje. Būnant Indijoje prasidėjo COVID-19 pandemija. Kai vėl atsirado skrydžių, vasarai grįžau į Lietuvą, tačiau paskui dar kelis mėnesius praleidau Portugalijoje bei pusmetį Tenerifėje.

Pakalbėkime plačiau apie Indiją – ką ši šalis jums davė?

Tai širdžiai brangi šalis, kelianti daug nostalgikų prisiminimų. Man Indija davė be galo daug, nes ten pirmą kartą pajutau tą vidinį laisvės pojūtį, kurio taip ieškojau. Ten pajutau vidinę ašį, stiprybę, ramybę bei saugumą. Galbūt kai kam tai skambės paradoksaliai, tačiau Indijoje jaučiausi saugiau nei bet kada ar bet kur gyvenime. Tačiau negaliu pasakyti, kad Indija mane išgydė – ten tiesiog buvo erdvė, kur niekas nieko iš manęs nereikalavo ir nesitikėjo, niekam nereikėjo atsiskaityti, galėjau būti tokia, kokia esu, neliko rėmų, į kuriuos turėjau save įsprausti. Ten galėjau pajusti, kaip tai jaučiasi, tačiau grįžus į Lietuvą prasidėjo kitas kelias – mokiausi, kaip jausti tą saugumą, ašį ir stiprybę aplinkoje, kur niekad taip nesijaučiau.

Kaip sekėsi tai daryti Lietuvoje?

Pirmi metai sugrįžus namo buvo sunkūs. Pamenu, žiūrindavau lėktuvų bilietus į Balį ir įsivaizduodavau, kaip guliu prie jūros, kaip šviečia saulė ir man vėl viskas gerai. Bet tuomet jau kiek aiškiau jaučiau save. Už viso to jau buvo žinojimas, kad turiu būti čia, kur esu, kad šį kartą nenoriu bėgti, kad dabartinės emocijos yra tai, ką šiuo metu turiu patirti, išgyventi.

Dabar suprantu, kad mano noras keliauti buvo noras pabėgti. Man to reikėjo, kad galėčiau vėl pajusti save. Drauge jau suvokiau, kad užsisukus bėgimo rate ir matant jį kaip vienintelę išeitį, bėgame nuo pačio gyvenimo.

Nors grįžus teko daug visko išgyventi ir patirti, jau buvau tam pasiruošusi. Daug aiškiau žinojau tą laisvės pojūtį savyje, kuris vedė kaip kelrodė žvaigždė. Žinojau, kur link einu ir kaip noriu jaustis. Džiaugiuosi atradusi žmones bei mokslus, kurie lydėjo mane šiame kelyje. Dabar ne tik jaučiuosi taip, kaip jaučiausi Indijoje, bet taip pat jaučiuosi įsižeminusi, turiu daug daugiau aiškumo, pasitikėjimo, ramybės ir balanso.

Kaip supratai, kad joga yra būtent tas kelias?

Iš tiesų tai niekada neįvyko – iki šiol negalvoju, kad joga yra TAS kelias (*juokiasi*). Tiesą sakant, nematau, kad TAS kelias egzistuoja, yra tiesiog kelias, kuriuo eini, ir skirtinguose to kelio etapuose traukia arba teikia prasmę skirtingi dalykai. Tai ir yra gyvenimas. Tačiau taip, dabar labiau nei bet kada jaučiuosi, kad esu SAVO kelyje. Daug prasmingiau ieškoti ne TO kelio, kurį atrasi ir pagaliau galėsi nustoti ieškoti, bet suvokti, kad jį pati nuolatos kuri. Ir taip, žinau, jei kas nors man tai būtų pasakęs, kai ieškojau savojo kelio, tai nebūtų padėję. Tai procesas į savęs pažinimą, vidinio saugumo sau susikūrimą. Kai jautiesi saugus ir pilnas savo viduje, klausimai apie prasmę ar nežinojimo kančia nebekankina. Tuomet tiesiog gyveni, esi, kuri.

Joga patraukė todėl, kad siūlė atsakymą, kur yra gyvenimo prasmė. Tuo metu jos neįsivaizdavau, ieškojau jos išorėje, o jos filosofija davė paaiškinimą, kur jos ieškoti, ir viltį, kad ją rasiu. Baigiau jogos mokytojų kursą Indijoje neturėdama tikslų tapti jogos mokytoja. Ir, tiesą sakant, iš dabartinės perspektyvos žiūrint, tuomet nesupratau jogos esmės, tiesiog tikėjau ir sekiau tuo, ką man sako.

Tai kur pavyko atrasti tą gyvenimo prasmės pajautimą?

Jogoje ir dvasingume gyvenimo prasmė dažnai pateikiama kaip nušvitimas, kaip kažkas sudėtingo ir tolimo. Žmonės dažnai įsivaizduoja, kad turi visą gyvenimą daug medituoti, laikytis įvairių nurodymų, kad šį nušvitimą pasiektų. Tačiau iš tiesų viskas daug paprasčiau. Gyvenimo prasmė yra čia ir dabar, kai jauti save, kai esi saugus būti savimi ir tampi tiesiog žmogumi, o ne vaikščiojančiu protu. O tai pasiekiame ne tada, kai laikomės nurodymų, bet kai stebime, tyrinėjime ir vis labiau pažįstame visą save.

Taigi, jogą pradėjau vesti, kai pati atradau, kaip ji man padeda sugrįžti į prasmę. Ir tai nebuvo specialūs ritualai, ypatingos, tobulos pozos, tai buvo nurimusi nervų sistema, susijungimas su savo pojūčiais, impulsais, kūnu. Mano kelionėje didelę įtaką padarė intuityvus šokis ir įvairios kitos kūno praktikos. Taip mano joga įgavo savitą stilių, kuriame mažėjo aiškių taisyklių ir daugėjo laisvės tyrinėti save. Vis labiau gilinantis į somatiką bei mokslą, po truputį mano joga tapo somatine.

Per somatinę jogą ne tik laviname kūno pajautimą bei atpalaiduojame nervų sistemą, bet ir treniruojame ją tapti



atspausne. Po kiekvienos įtampos seka atsipalaidavimas arba paleidimas judesiu, taip padedame nervų sistemai prisiminti, kaip greitai persiorientuoti. Daugelis šiais laikais esame įstrigę simpatinėje nervų sistemoje: nuolat lekiame, skubame ir dažnai net per atostogas neatsipalaiduojame – somatinė joga leidžia sulėtėti, įsiklausyti į tai, kas vyksta mūsų kūne ir dabar, daryti be darymo ir mokytis mėgautis procesu. Taip po truputį vis labiau įkūnijamas šis pojūtis ir vis daugiau atsipalaidavimo atsiranda kasdienybėje.

Somatinė joga taip pat gerina lankstumą ir mobilumą, gali padėti atsikratyti įtampos sukeltų skausmų, ugdyti sveiką meilę sau ir kūnui bei atpažinti ir suprasti savo poreikius, jausmus, ribas.

Žinau, kad šiuo metu domitės ir somatiniu koučingu – kuo jis skiriasi nuo tradicinio?

Taip, šiuo metu mokausi somatinio koučingo. Pradėjusi vesti jogos pamokas žinojau, kad ateityje noriu dirbti ir individualiai, noriu dar efektyviau padėti žmonėms užmegzti ryšį su savimi, savo kūnu ir tomis savo dalimis, kurios galbūt daug metų buvo apleistos.

Tradicionis koučingas dažniausiai lieka kognityviniame lygmenyje, o somatinis koučingas orientuotas į visą žmogų ir visą jo sistemą, įskaitant kūną. Dažnai žmonės jaučiasi pasimetę arba nelaimingi (net viską turėdami) kai nėra darnos tarp kūno ir proto, o sprendimai priimami tik proto lygmenyje.

Man patinka mano mokyklos somatinio koučingo apibrėžimas, išvertus iš anglų kalbos jis skamba taip: bendradarbiavimas kūrybiniame tyrinėjimo procese, siekiant padėti potencialui, kuris siekia išsiskleisti kliento gyvenime. Tai apie tikėjimą, kad

Tradicionis
koučingas dažniau-
siai lieka kognityviniame lygmenyje, o somatinis koučingas orientuotas į visą žmogų ir visą jo sistemą, įskaitant kūną.

visi esame kaip sėklos, kuriose jau yra visa informacija, reikalinga pačiam gražiausiam augalui išaugti, tam reikia tik tai sėklai ir augalui reikalingų sąlygų. Somatinio koučingo metu kuriame būtent tokias sąlygas, kur klientas gali pamatyti savo tikruosius norus, tai, kas trukdo jiems tapti realybe, ir čia pat transformuoti somatiniame – kūno lygmenyje.

Tad somatiniame koučinge dėmesys yra būtent į kūną, o ne į protą?

Somatiniame koučinge kūnas yra svarbus informacijos šaltinis, kurį pasitelkiame įvairiais specialiais ir mokslu grįstais metodais. Kreipiame dėmesį į jausmus, pojūčius, kūno kalbą ir mezgame ryšį su vidiniu prasmingu pojūčiu (felt sense).

Pagal naujausius mokslinius tyrimus, 80 % informacijos nerviniais impulsais keliauja iš kūno į smegenis ir tik 20 % iš smegenų į kūną. Tad kūnas lemia mūsų mintis. Emocijos taip pat gyvena kūne. Dabar populiariau keisti mąstymą, mintis. Tai, žinoma, taip pat svarbu ir turi savo vietą, tačiau išties laimingo, visavertiško ir autentiško gyvenimo neturėsime negyvendami vienybėje su kūnu.

Kokie ateities planai?

Planuoju toliau mokytis, tyrinėti save ir žmogų. Dabar daug domiuosi nervų sistema – taikau tai, ką išmokstu savo gyvenime ir kai pamatau, kad veikia – dalinuosi. Ateityje planuoju mokytį žmones, kaip susireguliuoti nervų sistemą, kaip atrasti saugumą viduje, gyventi visavertišką gyvenimą, jaučiant darną tarp proto ir kūno. Turiu daug planų ir norų, tačiau neskubu, žinau, kad viskam yra savas laikas. Einu mažais žingsneliais į priekį mėgaudamasi procesu, kurio metu taip pat daug augu ir tobulėju.

Laura Auksutytė