

FILOSOFINĖ IŠMINTIS IR SĄMONINGUMAS ASMENYBĖS SAVIUGDOJE

Edita Budrytė

*Utenos kolegija, Medicinos fakultetas
Maironio g.7, Utena*

Anotacija

Straipsnyje nagrinėjamos galimybės ugdytis filosofinę išmintį, pirmiausia pagrindžiant jos svarbą asmenybės saviugdoje. Sąmoningumo ir išminties sampratos analizuojamos, remiantis Antikos filosofija, Montaigne`io pasaulėžiūra ir dėmesingo įsisąmoninimo pagrindais. Straipsnio autorė išvelgia panašumus tarp Renesanso filosofo Montaigne`io tekstuose atsispindinčių išmintingo gyvenimo būdo paieškų ir aprašytų saviugdų būdų bei dėmesingo įsisąmoninimo principų bei praktikų. Straipsnio tikslas – atskleisti filosofinės išminties ir sąmoningumo svarbą asmenybės saviugdoje. Prieinama prie išvadų, kad filosofinė išmintis ir sąmoningumas asmenybės saviugdą procesą įprasmina ir suteikia jai kryptį. Antikos filosofijoje svarbus dvasinių pratybų ir praktinis išminties aspektas, filosofijos kaip terapijos ir gyvenimo būdo mokytojos vaidmuo. Filosofinę išmintį kaip saviugdą praktikavo ir Montaigne`is. Filosofijoje galima išskirti šiuos sąmoningo ir prasmingo gyvenimo principus: savęs pažinimas, gebėjimas gyventi dabartyje, gebėjimas tyrinėti kasdienį gyvenimą, mėgautis maloniais potyriais, nesusitapatinti su savo tiesomis, įsitikinimais, nuostatomis ir atsigręžti į skausmą bei kančią gyvenime mažinančias vertybes. Montaigne`is, remdamasis antikinėje filosofijoje pabrėžiamu saiko principu, atkreipia dėmesį į gebėjimą mėgautis gyvenimo malonumais ir juos pastebėti, įsisąmoninant, kad malonių potyrių suteikia įprasti dalykai – kasdienis valgymas, pasivaikščiojimas ir pan. Gyvenimo menas ir džiaugsmas suvokiamas kaip dėmesingas, sąmoningas įsitraukimas į veiklą ir patirtį dabarties momentu bei pastabumo, atidos lavinimas. Vadinasi, šiuolaikiniai dėmesingo įsisąmoninimo principai ir praktikos puikiai papildo filosofinio gyvenimo būdo sampratą.

Reikšminiai žodžiai: filosofinė išmintis, sąmoningumas, saviugda.

Įvadas

Temos aktualumas. Filosofijos studijavimas padeda ugdyti kritinį mąstymą ir pažinti save, bet filosofijos studijos dažniausiai siejamos su intelektualine išsilavinimą plečiančia veikla, o šiame straipsnyje nagrinėsime filosofiją per praktinę jos pusę. Vakarų filosofijos ištakos senovės Graikijoje iki šiol yra neišsemiamas įvairių interpretacijų išminties tema šaltinis. Antikos filosofija su garsiuoju graikų išminčiumi Sokratu priešakyje gali tapti puikiu vedliu, siekiant priminti sau, kaip svarbu permąstyti savo vertybes ir įsitikinimus ir atsigręžti į išminties kaip savo žinojimo ribų suvokimo sampratą. Įsitikinimas savo teisumu, neabejojimas kylančiomis mintimis ir (ar) paskendimas didžiulėje informacijos gausos ir vartotojiškos kultūros jūroje nėra geras pagrindas asmenybės saviugdai. Asmenybės saviugdoje svarbu siekti filosofinės išminties, nes be išminties sunku priimti sprendimus, palankius laimingam ir saugiam gyvenimui, atliepiančiam žmogaus poreikius. Lietuvos edukologai Jovaiša (2003), Bitinas (2013) daug dėmesio skyrė ugdymo filosofijai ir jaunimo auklėjimo problematikai, kurios kontekste glaustai nagrinėjo saviauklos reikšmę asmenybės raidai ir tobulėjimui. Bitinas (2013b) pabrėžė, kad saviaukla yra svarbus saviugdą aspektas ir socialiai reikšmingiausias ugdymo fenomenas. Kolbergytės (2016) tyrimas atskleidė, kad diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys itin sustiprina asmenybės ugdymosi poreikį, siekiant sąmoningos transformacijos. Labai išsamiai įvairias saviugdą ir jos

komponentų sampratas edukologijoje nagrinėjo Vaivada (2015). Šiame straipsnyje susitelkiama į dar nenagrinėtą klausimą: kokias filosofijos ir dėmesingo įsisąmoninimo principų sąsajas galima būtų panaudoti suaugusiųjų saviugdoje? Straipsnyje atskleidžiami pamatiniai praktinės išminties ir sąmoningo gyvenimo principai skatina puoselėti gyvybės, o ne mirties kultūrą bei suvokti gyvybės vertę (tiek žmogaus, tiek visų gyvų būtybių). Sokrato, Aristotelio ir stoikų filosofinės išvalgos originaliai persipina Renesanso humanisto Montaigne'io filosofijoje, o jo tekstuose galima aptikti nemažai tokių pačių sąmoningumo ugdymosi principų, kuriuos puoselėja šiuolaikiniai dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) mokytojai.

Straipsnio objektas: filosofinės išminties ir sąmoningumo reikšmė asmenybės saviugdoje.

Straipsnio tikslas: atskleisti filosofinės išminties ir sąmoningumo reikšmę asmenybės saviugdoje.

Straipsnyje keliami šie uždaviniai:

1. Išnagrinėti filosofinės išminties ir sąmoningumo ugdymosi principus ir reikšmę saviugdoje.

2. Išanalizuoti išminties ir atleidimo sąsajas asmenybės saviugdoje.

Pasirinkti analitinis ir hermeneutinis tyrimo metodai kaip tinkamiausi edukologinei saviugdės problemai nagrinėti, remiantis filosofijos ir psichologijos šaltiniais.

Filosofinis mąstymas ir sąmoningumo ugdymasis

Dėmesingas įsisąmoninimas (*mindfulness*) – naujausia kognityvinės elgesio terapijos kryptis, kurios pradininkas Kabat-Zinnas pabrėžia ne tik psichoterapines jos funkcijas, bet ir savęs lavinimą, kuris veda prie išminties: „Sąmoningumo praktika siūlo žengti paprastu, bet veiksmingu keliu, padėsiiančiu išsivaduoti iš įprasto ribojančio mąstymo ir elgesio, taip pat susigrąžinti savo pirmąją išmintį ir gyvybingumą. Tai būdas prisiimti atsakomybę už savo gyvenimo kryptį ir kokybę, įskaitant santykius šeimoje, požiūrį į darbą, į platųjį pasaulį ir planetą, o visų svarbiausia – mūsų santykį su pačiais savimi kaip asmenybėmis“ (Kabat-Zinn, 2020, p. 27).

Montaigne'io filosofinis veikalas „Esė“, pirmą kartą išleistas 1580 metais, stebina savo aktualumu ir terapiniu poveikiu. Jį skaitydamas, šiuolaikinis žmogus gali atrasti atramą ir pasimokyti gyventi sąmoningai bet kokiomis aplinkybėmis. Įsitikinimas, kad žmogaus vertė priklauso nuo jo kokybiškai ir gausiai atliekamų darbinių funkcijų, o iš kitos pusės – nepakankamas atlygis už darbą, šiuolaikiniam žmogui neleidžia atsikvėpti. Į nedrąsų prisipažinimą „šiandien nieko nenuveikiau“ Montaigne'is atsako: „Kaip? Argi tu negyvenai? Juk gyventi yra ne tik svarbiausias, bet ir nuostabiausias mūsų darbas“ (Montaigne, 2011, p. 259). Žmogus pamiršta gyvenimo vertę ir prasmę, susitelkęs į vartotojiškos visuomenės vertybes, kur svarbiausia – būti pirmam socialinėse lenktynėse (karjeroje, pasiekimuose, tėvystėje, netgi dvasiniame tobulėjime...) Gali būti svarbu turėti ilgą sąrašą darbų, kuriuos reikia nuveikti per dieną ir siekti visus juos atlikti, daug dirbti profesinėje veikloje ir sieti žmogaus vertę su tuo, kiek daug ir sunkiai jis dirba, kiek pasiekimų sukaupia per gyvenimą, bet ar tai iš tiesų prasminga? Toks žmogaus vertės susiejimas su jo atliekamomis funkcijomis tik puoselėja perdegimo kultūrą. Kaip pastebėjo Frommas (2008), produktyvumas gali būti suprantamas dvejopai: galima išoriškai nieko neveikti, bet labai prasmingai praleisti laiką, o galima daug veikti, bet vis tiek jausti vidinę tuštumą. Meditavimas, filosofinis apmąstymas, gamtos kontempliavimas, dėmesingas buvimas su savimi ar kitu žmogumi – kaip vertinsime šias veiklas, priklausys nuo vertybinių pagrindų ir nuo išankstinių įsitikinimų, kuriais vadovausimės.

Gebėjimas stabtelėti kasdienybėje yra svarbi išminties ugdymo dalis. Asmenybės saviugdoje svarbu įsipareigoti sąmoningumo ugdymui: sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta šiuo momentu ir įsisąmoninti savo patirtis. „Kai aš šoku, tai atsiduodu šokiui; kai guluošiu miegot, tai miegu, o kai vienas sau vaikštinėju po gražų sodą ir mano mintys valandėlei nuklysta į pašalinius dalykus, tai, ilgai nelaukęs, aš gražinu jas atgal – vėl imu galvoti apie pasivaikščiojimą, sodą, malonią vienatvę, apie save“ (Montaigne, 2011, p. 258). Šioje Montaigne'io „Esė“ citatoje galima pastebėti šiuolaikinės įsisąmoninimo psichologijos mokymuose ugdomą gebėjimą valdyti savo dėmesį: atliekant formalias ir neformalias praktikas

mokomasi ne tik sutelkti dėmesį į norimą objektą, bet ir pastebėjus, kad dėmesys nuklydo, grąžinti jį atgal prie norimo objekto. Montaigne'is remiasi Antikos filosofija, kurioje Hadot (2005) išvelgia filosofinio gyvenimo pratybas, kai tampa ypač svarbu plėtoti meditacijos diskursą, vykstant dialogui pačiam su savimi, vienuoje. Taip pat svarbu pripažinti, kad išminčius nėra apsaugotas nuo dvasinių sukrėtimų, bet jis geba juos lengviau pakelti ir atsitiesti. Išgyventi sunkumus gali padėti gebėjimas mėgautis gyvenimo malonumais ir juos pastebėti, įsisąmoninant, kad malonių potyrių suteikia įprasti dalykai – kasdienis valgymas, pasivaikščiojimas. Kai gyvenimo menas ir prasmė suvokiama kaip dėmesingas, sąmoningas įsitraukimas į tai, ką darai šiuo momentu, stebėjimo objektu gali tapti bet kuris kasdienio gyvenimo reiškinys, o jei kenčiame – neįsitraukiame į kentėjimą.

Straipsnio autorės požiūriu, galima produktyviai apjungti filosofinę išmintį ir dėmesingo įsisąmoninimo principus bei praktiką, suformuluojant šiuos saviugdos tikslus, išplečiančius ir ugdančius bendrąsias kompetencijas:

1. Metakognicijos kompetencija – mąstymo apie mąstymą kompetencijos ugdymasis, siekiant įsisąmoninti savo mintis ir atsisieti nuo adekvataus realybės suvokimo nutolinančių minčių.
2. Buvimo ir darymo režimai, remiantis vertybėmis. Siekiama kuo dažniau persijungti iš darymo į buvimo režimą ir suteikti jam vertę.
3. Naujoko proto ugdymas, smalsus aplinkos ir savęs tyrinėjimas, įjungiant visus pojūčius, atsisakant vertinimo ir išankstinių įsitikinimų, išankstinio žinojimo.
4. Kritiškumo ir impulsų vertinti sumažinimas.
5. Meilė ir atjauta (sau ir kitiems).
6. Išminties pauzė – atveria laisvę, gebėjimą pastebėti gėrį ir grožį. Siekiama laisvės rinktis išmintingesnį, labiau atitinkančią mūsų vertybes sprendimą ar atsaką.
7. Malonių potyrių dienoraštis, siekiant ugdytis sąmoningą dėmesio sutelkimą į malonias akimirkas.
8. Gebėjimas išbūti su sunkiomis emocijomis. Galima siekti, kad išmintis leistų atrasti prasmę netgi kančioje.

Breweris teigia, kad „dėmesingas įsisąmoninimas nereiškia, kad turite pakeisti mintis ar neturėti minčių ir jausmų, sukuriančių mūsų patirtis. Dėmesingas įsisąmoninimas reiškia, kad mes pakeičiame mūsų santykį su tomis mintimis ir emocijomis“ (Brewer, 2022, p. 109). Ši išvalga labai siejasi su stoikų filosofijos nuostata, kad ne dalykai yra geri ar blogi, o mūsų požiūris padaro juos gerais ar blogais. Tai dar viena priežastis, kodėl vertėtų ugdytis ne tik kritinį mąstymą, padedantį pervertinti mūsų vertybes ir tiesas, bet ir gebėjimą smalsiai stebėti įvairias patirtis ir reiškinius be jokių vertinimų.

Montaigne'io filosofijoje galima išskirti šiuos sąmoningo ir prasmingo gyvenimo principus: savęs pažinimas, gebėjimas gyventi dabartyje, gebėjimas tyrinėti kasdienį gyvenimą, mėgautis maloniais potyriais, nesusitapatinti su savo tiesomis, įsitikinimais, nuostatomis. Visi šie principai glaudžiai siejasi su šiuolaikine dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) psichologija. Joje taip pat labai svarbus smalsumas, savo patirties tyrinėjimas: savo minčių, emocijų, impulsų veikti, kūno pojūčių (tiek malonių, tiek ir nemalonių). Tai padeda mokytis išbūti su diskomfortu, valdyti stresą. Įvairių išbandymų laikotarpiais žmogui ypač svarbu pažinti save, atsisakyti neefektyvių emocinės pagalbos sau būdų, mokytis atrasti malonių, linksmų ar prasmingų akimirkų ten, kur jis yra dabarties momentu (namuose, savo artimiausioje aplinkoje, įprastose arba kaip tik stresinėse aplinkybėse). Išminties pauze, siekiant saviugdos tikslų, gali tapti kasdienių malonių potyrių pastebėjimas ir aprašymas dienoraštyje.

Eseistinis rašymo stilius, kurio pradininkas buvo Montaigne'is – puikus būdas sutelkti dėmesį į savo mintis, į tai, kas yra aktualu dabartyje. Kaip pastebėjo Bakewell (2011), Montaigne'is rašė savo vienintelę knygą beveik visą gyvenimą, atsiduodamas savo sąmonės srautui, nesiekdamas nieko daugiau, tik stebėti ir aprašyti savo kintančias vidines patirtis.

Filosofas labai vertino gebėjimą stabtelti kasdienybėje – sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta šiuo momentu ir įsisąmoninti savo patirtį. Gebėjimas vertinti galimybę tiesiog gyventi, persijungimas iš darymo režimo į buvimo režimą gali padėti suvokti gyvenimo vertę. Filosofinė nuostaba atveria

paprastus, kasdieniškus pasaulio daiktus (esinius) ir tuomet mes galime iš naujo juos patirti bei kontempliuoti jų egzistavimo grožį ir prasmę.

Pasaulio pokyčių ir netikrumo dėl ateities laikotarpiu ypač svarbus tampa suvokimas, į kokias vertybes galima susitelkti. Savo pamatinių įsitikinimų ir nuostatų įsisąmoninimas ir keitimas suteikia labai daug galimybių suprasti gyvenimo ir gyvybės vertę, įprasminti savo gyvenimą. Montaigne'is, kaip ir dėmesingas įsisąmoninimas, moko neprisirišti prie savo tiesų, įsitikinimų, nuostatų, nes mes nuolat galime jomis suabejoti, jos yra tik interpretacijos, o ne nepajudinama tiesa. „Jeigu man kas prieštarauja, sužadina ne mano pyktį, o dėmesį, aš linkstu prie tų, kurie nesutinka su manim ir tuo mane ko nors išmoko. Kaip daug kas dar vakar mums buvo nepaneigiamos dogmos, o šiandien priimame jas kaip pasakas!“ (Montaigne, 2011, p. 224).

Filosofinė išmintis gali padėti ugdytis psichologinį atsparumą, bet vien tik psichologinis atsparumas pats savaime nėra vertybė, jei pametama gyvenimo prasmė ir pasiklystama tarp gėrio ir blogio.

Antikos filosofiją galima nagrinėti per edukologijos prizmę, kaip savęs pažinimo ir tobulinimo priemonę, kaip galimybę siekti išminties, filosofinio gyvenimo būdo. Kaip tvirtina Antikos filosofijos tyrinėtojas Hadot, viena iš svarbiausių filosofo galių – dvasinis vadovavimas: „Ši veikla pasižymi dviem aspektais: iš vienos pusės – tai moralinis ugdymas apskritai, iš kitos pusės – santykis, kuris asmeniškai sieja mokytoją su mokiniu“ (Hadot, 2005, p. 249). Hadot, tyrinėdamas Antikos filosofiją, atskleidė, kad visose filosofinėse mokyklose (įskaitant skeptikus) egzistavo vadinamieji pratimai (*askesis, melete*), kitaip tariant, „laisvanoriškos ir asmeninės pratybos, skirtos perkeisti save“ (Hadot, 2005, p. 211). Ugdyti gebėjimą susitelkti į dabartį – svarbi tokių dvasinių pratybų dalis. Iš to atsiranda suvokimas, kad galima sušvelninti visas gyvenimo kančias ir sunkumus, jei mokysimės būti, t. y. patirti savo buvimą kaip įmanoma pilniau, visais pojūčiais, patirti malonumą vien todėl, kad esi. Galima remtis Hadot epikūrizmo interpretacija: gyventi - tai jausti, todėl jausti, kad jauti, yra malonu. „Pasak Epikūro, tam tikras savęs kaip jaučiančios būtybės suvokimas – jau savaime filosofinis malonumas, grynas buvimo malonumas“ (Hadot, 2005, 229). Į panašų tikslą veda ir šiuolaikinės dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, kurios skatina žmogų ugdomosi procese kuo dažniau „persijungti“ iš darymo režimo į buvimo režimą.

Gadamerio hermeneutikoje nagrinėjamas svarbus teisingo supratimo sampratos aspektas: „Ką turime omenyje visur sakydami „teisinga“, yra daugiau negu iš anksto nustatyta ir nurodyta ir rodo šia kryptimi: teisingai elgtis, padaryti teisingą sprendimą, rasti teisingą žodį, (...) teisingai perskaityti tekstą, užmegzti tikrą pokalbį, (...) eiti su muzika, eiti su vaidinimu scenoje, - ir toks yra visas atsidavimas žodžiui ir vaizdai“ (Gadamer, 1999, p. 287–288). Gadameris vartoja sąvoką „teisinga“, siedamas ją su Aristotelio *phronesis* samprata. Aristotelis *phronesis* (Dumčiaus vertime – supratingumas) apibrėžia taip: „(...) supratingumas yra su teisingu proto sprendimu susijusi <sielos> nuostata, įgalinanti žmogų veikti srityje tų dalykų, kurie yra žmogui geri ar blogi“ (Aristotelis, 1990, p. 174). Kadangi supratingumo sritis - praktinė dorovinė veikla, tai supratingumas yra sugebėjimas surasti teisingą proto sprendimą ir tinkamai veikti individualiose, kintančiose situacijose. Supratingumą arba praktinę išmintį galima ugdytis, apmąstant savo veiksmus, patirtį (ko aš siekiau, o koks realiai buvo rezultatas?). Supratingumas yra proto dorybė, bet jos nereikėtų sieti su tokiomis žmogaus savybėmis, kaip apsukrumas, protingumas ar gudrumas. Kadangi ši dorybė išugdoma ir atsiskleidžia moralinėje veikloje, išsikeliame tikslą siekti ne asmeninės naudos, o laimės pastovumo, kai besikeičiant aplinkybėms žmogus išlieka doras ir renkasi teisingai elgtis.

Galima efektyviai pasitelkti Aristotelio dorybių ugdymo teoriją saviugdodos procese: dorybė yra įprotis, įpročiai nėra įgimti, dorybės yra viduryje tarp dviejų kraštutinių – pertekliaus ir stokos. Neužtenka tik teisingai mąstyti ir suvokti, kas yra dorybė, dorybes išsiugdome tik per praktiką. Veikloje būtina savistaba ir stabtelėjimas savirefleksijai, kad galėtume įsisąmoninti, į kurią pusę esame nuklydę nuo vidurio kelio. Savęs (savasties) pažinimas – tai nuolatinis, visą gyvenimą trunkantis procesas, savo individualumo įsisąmoninimas. Anot Bitino, „svarbus individualumo požymis – nuolatinis asmens dialogas su savimi, visuotinė refleksija, kritinis požiūris į save, savo gyvenimo būdą“ (Bitinas, 2013a, p. 113).

Prasmingai savirefleksijai ir savęs pažinimui saviugdoje taip pat labai svarbus neprisirišimas prie savo tiesų, įsitikinimų, nuostatų. Žmogaus tobulėjimui būtinas gebėjimas suabejoti savo tiesomis, atvirumas kitokiam požiūriui, kitokiai patirčiai. Su tokia nuostata reikia derinti gebėjimą valdyti emocijas, padaryti išminties pauzę ir formuoti prasmingą, vertybėmis paremtą gyvenimo kryptį, ypač patiriant stresą ir iššūkius.

Išminties ir atleidimo sąsajos asmenybės saviugdoje.

Svarbu sąmoningai pasirinkti atleidimą, apmąstant, kokia yra atleidimo prasmė. Kodėl verta atleisti? Šį klausimą galima sau užduoti, esant ramybės būsenoje ar siekiant atkurti dvasinę pusiausvyrą. Ieškant geresnio suvokimo ir medžiagos savirefleksijai, galima paieškoti filosofų minčių apie atleidimą. Pavyzdžiui, Marko Aurelijaus (2022) požiūriu, geriausias būdas apsiginti yra neatsilyginti tuo pačiu. Markui Aurelijui pritartų Spinoza (2001), kuris atskleidė dėsninę: į neapykantą atsakius neapykanta, neapykanta stiprėja. Tik meilė gali nugalėti neapykantą. „Atleidimas nėra niekas, nes nesilpnina žmogaus ir nepadaro pažeidžiamesnio, bet, atvirkščiai, suteikia galios abiem – atleidžiančiam ir priimančiam atleidimą“ (Oželis, 2020, p.179).

Sąmoningumas nukreipia mus į atją. Markas Aurelijus irgi atkreipia dėmesį į bendrystės su kitais žmonėmis, net ir mus įskaudinusiais, pajautimą: „Kai tave piktna kieno nors blogas poelgis, pasižiūrėk į save ir pagalvok, ar tu pats panašiai nesielgi, – pavyzdžiui, laikydamas gėriu pinigų, malonumus, šlovę ir panašius dalykus. Tada greitai pamirši savo pasipiktinimą, nes suprasi, jog kažkas jį privertė taip pasielgti. Kas jam beliko daryti? Jeigu gali, pašalink priežastis, verčiančias jį taip elgtis“ (Markas Aurelijus, 2022, p. 52). Svarbu iškelti klausimą, kas tas „kažkas“, kas privertė kitą žmogų suklysti, pasielgti netinkamai? Tai gali būti vaikystės traumos, mąstymo klaidos, ribojantys įsitikinimai, baimės... Stoikai mano, kad žmogus nėra laisvas, kai klysta, nes kas gi nori gyventi klydžiamas? Štai kodėl Markas Aurelijus teigia, kad kažkas privertė žmogų blogai pasielgti, nes žmogus nebuvo tuo momentu laisvas nuo savo emocijų ar impulsų veikti. Todėl galima klystantį žmogų atją.

Eger, išgyvenusi Aušvicą, apie atleidimo prasmę mąsto panašiai kaip Markas Aurelijus. Anot jos, „laisvė reiškia, kad kiekvieną akimirką renkamės, ar ieškoti savo vidinio nacisto, ar vidinio Gandžio. Meilės, su kuria gimėme, ar neapykantos, kurios išmokome. Vidinis nacistas yra mūsų dalis, galintis teisti ir suturėti atją, jis neleidžia jaustis laisvam ir baudžia kitus, kai reikalai pakrypsta ne taip, kaip norėjote“ (Eger, 2022, p. 161).

Markas Aurelijus atskleidžia dar vieną atleidimo prasmės aspektą: už savo savijautą ir elgesį esame atsakingi patys, o ne kitas žmogus. „Kas nors ims mane niekinti? Tegu; aš tik žiūrėsiu, kad nepadaryčiau arba nepasakyčiau ko nors verto paniekos. Ims mane neapkęsti? Tegu; aš liksiu visiems palankus ir linkintis gera, pasirengęs ir jam pačiam parodyti jo klaidą be pykčio ir be puikybės“ (Markas Aurelijus, 2022, p. 26). Atleidimo kitam ir atleidimo sau prasmė yra ta pati: atleidžiamas ne dėl kito, o dėl savo gerovės.

Galima teigti, kad filosofijoje gebėjimas atleisti siejamas su išmintingo žmogaus išsiugdyta kompetencija. Jei išmintį laikysime siekiamybe, tuomet Sokrato gyvenimas ir išminties samprata gali tapti puikiu pavyzdžiu. Kodėl išmintingas žmogus geba atleisti? Išmintis, remiantis Aristotelio pateikta supratingumo samprata, padeda pasirinkti teisingą sprendimą, o atleidimas yra sąmoningas pasirinkimas. Kitas svarbus klausimas – kodėl verta atleisti? Platono (1995) knygoje „Sokrato apologija. Kritonas“ Sokratas pateikia savo argumentą: nereikia atsakyti piktu už pikta, už neteisingumą – neteisingumu, nes rinkdamiesi neteisingą elgesį patys elgiamės neteisingai. Panašiai išminčius stoikas yra stipresnis už skriaudėją, nes neatsako tuo pačiu. Išminčių sunku įžeisti, nes jis priima sprendimą neįsižeisti. Anot Senekos, išminčius nepavaldu jokiai skriaudai: „Vadinasi, nesvarbu, kiek į jį metama iečių, nes nėra viena neįsminga“ (Seneka, 2009, p. 176). Skriauda nepasiekia išminčiaus, niekas negali jam pakenkti, padaryti ko nors blogo, nes visas gėris visada yra su juo. Gėriu stoikai laiko tai, ko niekas negali atimti. Vienintelis

gėris, kurį galime ugdytis patys ir kurio niekas negalės pasisavinti yra mūsų dorybės. Jas padeda įgyti nuolatinės pratybos, saviugda, filosofinio ir kritinio mąstymo lavinimas. Seneka atskleidžia filosofinio požiūrio galią žmogui: „Mat skriauda yra kokio nors blogio patyrimas, o išminčius nepatiria jokio blogio. Taigi išminčius nesusijęs su skriauda. Kiekviena skriauda yra užpultojo pažeminimas, niekas negali būti nuskriaustas nepadarant žalos ar rangui, ar kūnui, ar išoriniams dalykams“ (Seneka, 2009, p.178 – 179). Pagal stoicizmo filosofiją išminties ir dorybių ugdymasis priklauso nuo mūsų pačių nuolatinių pastangų, tai pastovi vidinė veikla, o išorinės aplinkybės gali būti labai permainingos, todėl neverta prie jų labai prisirišti.

Straipsnio autorės požiūriu, svarbiausias asmenybės tikslas saviugdoje gali būti susitelkimas į dorybingą veikimą, kuris stiprina ir padeda pasiruošti sunkumams bei juos oriai pakelti. Išmintis veda į atleidimą, nes mes geriau suprantame atleidimo prasmę, į sudėtingus filosofinius klausimus randame ne vieną atsakymą, kuris mus motyvuoja praktikuoti atleidimą.

Atleidžiame, nes norime ugdytis stiprybę, išmintį, sąmoningumą, vidinę ramybę, atleidžiame, nes atleidimo praktikavimas yra veiksminga priemonė, siekiant išminties ir prasmingo gyvenimo. Gebėjimas atleisti reiškia, kad sąmoningai pasirinkome meilę ir gerumą kaip moralinę nuostatą, santykį su pasauliu, žmonėmis, savimi. Atleidžiantis žmogus išlaiko savo orumą, pasirinkdamas tokias vertybes, kurios leistų jo gyvenime dominuoti ne baimei ir skausmui, bet meilei ir atjautai. „Norą kam nors pakenkti ar ką nors įskaudinti visada skatina mūsų jaučiama baimė. Nekenkimo principas mus moko pamatyti savo baimes, jas sąmoningai suvokti ir perimti į savo rankas (Kabat-Zinn, 2020, p. 224).

Išvados

1. Išnagrinėjus filosofinės išminties ir sąmoningumo ugdymosi principus, galima teigti, kad Antikos filosofijoje svarbus dvasinių pratybų ir praktinės išminties aspektas, filosofijos kaip terapijos ir gyvenimo būdo mokytojos vaidmuo. Filosofinę išmintį kaip saviugdą praktikavo ir Montaigne`is. Filosofijoje galima išskirti šiuos sąmoningumo ugdymosi ir prasmingo gyvenimo principus: savęs pažinimas, gebėjimas gyventi dabartyje, gebėjimas tyrinėti kasdienį gyvenimą, mėgautis maloniais potyriais, nesusitapatinti su savo tiesomis, įsitikinimais, nuostatomis ir atsigręžti į skausmą ir kančią gyvenime mažinančias vertybes. Montaigne`io filosofijoje pabrėžiamas gebėjimas mėgautis gyvenimo malonumais ir juos pastebėti, įsisąmoninant, kad malonių potyrių suteikia įprasti dalykai – kasdienis valgymas, pasivaikščiojimas ir pan. Gyvenimo menas ir džiaugsmas suvokiamas kaip dėmesingas, sąmoningas įsitraukimas į tai, ką darai šiuo momentu bei pastabumas, atida. Šiuolaikiniai dėmesingo įsisąmoninimo principai ir praktikos puikiai papildė filosofinio gyvenimo būdo sampratą. Filosofinė išmintis turi didelę reikšmę saviugdoje, nes kartu su sąmoningumo praktikavimu gali padėti ugdytis psichologinį atsparumą. Filosofinis mąstymas skatina suvokti, kad vien tik psichologinis atsparumas pats savaime nėra vertybė, jei pametama gyvenimo prasmė ir pasiklystama tarp gėrio ir blogio. Pasaulio pokyčių ir netikrumo dėl ateities laikotarpiu ypač svarbus tampa suvokimas, į kokias vertybes galima susitelkti, atsiremti. Savo pamatinių įsitikinimų ir nuostatų įsisąmoninimas, permąstymas ir keitimas suteikia labai daug galimybių stabtelėti prieš pasirenkant žalingą gyvenimui ir gyvybei elgesį. Gebėjimas vertinti galimybę tiesiog gyventi, persijungti iš darymo režimo į buvimo režimą gali padėti suvokti gyvenimo vertę. Filosofinė išmintis atveria paprastus, kasdieniškus pasaulio daiktus (esinius) ir tuomet žmogus gali iš naujo juos patirti bei kontempliuoti jų egzistavimo grožį ir prasmę, filosofinis mąstymas padeda pažinti save, atsigręžti į antivartotojiškas vertybes: meilę, atjautą, gebėjimą valdyti savo impulsus ir automatines reakcijas, siekti prasmingo gyvenimo, pagrįsto išmintimi, poreikių atliepimu, dėmesingu ir nesmurtiniu bendravimu, artimų ryšių kūrimu. Ugdydama filosofinę išmintį ir sąmoningumą, asmenybė geba prisiimti atsakomybę už savo kūną ir sveikatą (nenaudoti savęs tik kaip priemonės vartotojiškai suprantamam tikslui siekti), apskritai sumažinti vartotojiško gyvenimo būdo mastą.

2. Išmintis padeda suprasti atleidimo prasmę ir ugdytis empatiją bei atjautą klystančiam žmogui. Filosofinis mąstymas pripažįsta, kad geriausias būdas apsiginti nuo blogio yra stengtis, kad patirta skriauda netaptų savo paties netinkamų pasirinkimų pateisinimu. Rūpintis savo pačių sielos gėriu ir gydymu yra daug prasmingiau, negu kaltinti kitus žmones ir pasiduoti emocijoms. Atleidžiantis žmogus išlaiko savo orumą, pasirinkdamas tokias vertybes, kurios leistų jo gyvenime dominuoti ne baimei ir skausmui, bet meilei ir atjautai.

Literatūros sąrašas

1. Aristotelis (1990). *Rinktiniai raštai*. Vilnius: Mintis.
2. Bakewell, S. (2011). *How To Live or A Life of Montaigne in one question and twenty attempts at an answer*. London: Vintage books.
3. Bitinas, B. (2013a) *Rinktiniai edukologiniai raštai: I tomas*. Vilnius: Edukologija.
4. Bitinas, B. (2013b) *Rinktiniai edukologiniai raštai: III tomas*. Vilnius: Edukologija.
5. Brewer J. (2022). *Laisvi nuo nerimo*. Vilnius, Vaga.
6. Eger, E.(2022). *Dovana. 12 gyvenimo pamokų*. Vilnius: Alma littera.
7. Fromm, E. (2008). *Žmogus sau*. Kaunas: Verba vera.
8. Gadamer H.-G.(1999). *Istorija. Menas. Kalba*. Vilnius: Baltos lankos.
9. Hadot, P. (2005). *Antikos filosofija – kas tai?* Vilnius: Aidai
10. Jovaiša, L. (2003). *Hodegetika*. Vilnius: Agora.
11. Kabat-Zinn, J. (2020). *Meditacija kasdieniame gyvenime*. Vilnius, Alma littera.
12. Kolbergytė, A. (2016). Suaugusiųjų saviugda kaip transformuojantis ugdymasis. *Daktaro disertacija*. Mykolo Romerio universitetas, Vilnius.
13. Markas Aurelijus (2022). *Sau pačiam*. Vilnius: Alma littera.
14. Montaigne, M.(2011). *Esė*. Vilnius: Tyto alba.
15. Oželis, R. (2020). „Jei kas tave užgautų per dešinių skruostą...“ – kūrybiškumas kuriant pozityvius tarpasmeninius santykius, *LOGOS 104*, 178-183.
16. Platonas (1995). *Sokrato apologija. Kritonas*. Vilnius: Aidai.
17. Seneka, L. A.(2009) *Apie sielos ramybę*. Vilnius: Tyto alba.
18. Spinoza, B. (2001) *Etika, įrodyta geometrijos metodu*. Vilnius: Pradai.
19. Vaivada, S. (2015). Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinį organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme. *Daktaro disertacija*. Šiaulių universitetas.

PHILOSOPHICAL WISDOM AND AWARENESS IN PERSONALITY SELF-DEVELOPMENT

Edita Budrytė

*Utena University of Applied Sciences, Faculty of Medicine,
Utenio 2 sq., Utena*

Summary

The article examines the possibilities of developing philosophical wisdom, primarily justifying its importance in personality self-development. The concepts of awareness and wisdom are analyzed based on the foundations of ancient philosophy, Montaigne and mindful awareness. The author of the article explores the similarities between the search for a wise way of life reflected in the texts of the Renaissance philosopher Montaigne and the described methods of self-development and the principles and practices of mindful awareness.

The purpose of the article is to reveal the importance of philosophical wisdom and awareness in personality self-development. Tasks of the article: 1. To examine the principles and importance of developing philosophical wisdom and awareness. 2.To analyze the connections between wisdom and forgiveness in personality self-development.

It is concluded that philosophical wisdom and awareness give meaning to the process of personality self-development. In ancient philosophy, the spiritual exercises and practical aspect of wisdom, the role of philosophy

as a therapy and a teacher of the way of life are important. Montaigne also practiced philosophical wisdom as self-education. In philosophy, we can distinguish the following principles of a conscious and meaningful life: self-knowledge, the ability to live in the present, the ability to explore everyday life, enjoy pleasant experiences, not identify with one's own truths, beliefs, attitudes and turn to values that reduce pain and suffering in life. Montaigne's philosophy emphasizes the ability to enjoy life's pleasures and notice them, realizing that pleasant experiences are provided by ordinary things - everyday meals, walks, etc.

The art of living and joy is perceived as attentive, conscious involvement in what you are doing at this moment and the training of attentiveness. Hence, the contemporary principles and practices of mindfulness are a perfect complement to the concept of a philosophical lifestyle. By developing philosophical wisdom and mindfulness, a person is able to take responsibility for his body and health, and generally reduce the extent of consumer lifestyle.

Philosophical wisdom helps to understand the meaning of forgiveness and to develop empathy and compassion for a person who errs. Philosophical thinking recognizes that the best way to protect yourself from evil is to try not to let the wrong you experience become a justification for your own bad choices. Taking care of the well-being and healing of your own soul makes much more sense than blaming other people and giving in to emotions. A person who forgives maintains his dignity by choosing such values that would allow his life not to be dominated by fear and pain, but by love and compassion.

Key words: philosophical wisdom, awareness, self-development.