



Kauno
fakultetas

VISAŽINIS

ILNIAUS UNIVERSITETO KAUNO FAKULTETO ŽURNALAS

PAVASARIS 2021

NR. 2

Vilniaus universiteto Kauno fakulteto (VU KnF) studentas yra besidomintis viskuo, kas jį supa – kultūros aktualijomis, žmonėmis, galimybėmis bei naujienomis. Jis žino kiekvieną naują universiteto ir miesto avantiūrą, kadangi jis yra

The logo is a stylized, grey, V-shaped graphic that resembles an open book with pages fanning out. It is positioned to the left of the main title.

VISAŽINIS

REDAKCIJOS ŽODIS

Mieli skaitytojai,

sveikinuosi susitikus skaitant antrąjį VU Kauno fakulteto žurnalo „Visažinis“ numerį.

Kuriant arba, tiksliau teigiant, rašant, dažnai susiduriama su, atrodo, pasauliui iki skausmo pažįstama problema – ką naujo galiu pasakyti? Milijonai žodžių išrašytų popieriuje ar bene kiekvienam prieinamoje skaitmeninėje erdvėje neatspindi masinės minties, todėl, mano nuomone, žurnalas suteikia erdvę perteikti ne tik naujas idėjas, tačiau ir priminti apie tas, kurioms reikalinga „šviežia“ perspektyva arba kitaip vadinamas „antrasis kvėpavimas“.

Taigi, tikiuosi, jog skaitydami VU Kauno fakulteto merginų choro „Veni Gaudere“ vadovės Adelės Mikalkėnienės prisiminimus iš koncertų bei kelionių pasijusite taip, lyg išdrįsote išbandyti ką nors naujo, žvelgdami į pasaulį taip, kaip jį tapo VU Kauno fakulteto dėstytoja doc. dr. Aistė Vitkūnė, pamatysite, kad gyvename tarp begalės spalvų ir neregėtų galimybių. Žinau, kad skaitydami mūsų komandos autorių darbus suprasite, kiek daug galime ir turime papasakoti. Taip pat noriu pasidžiaugti šio numerio naujiena, bendro žurnalo ir Vilniaus universiteto Studentų atstovybės Kauno fakultete (VU SA KnF) projekto dėka atsinaujinusia skiltimi „Per mokslo prizmę“, kurioje VU SA KnF socialinio-akademinio proceso reikalų srities nariai, kuruojami liepą kadenciją baigiančio VU SA KnF socialinio-akademinio proceso reikalų koordinatoriaus Martyno Gasparaičio, kalbino VU KnF dekaną doc. dr. K. Driaunį, VU Karjeros centro konsultantę R. Kulešiūtę bei VU psichologę I. Vasionytę. Džiugu, kad šie interviu leido geriau susipažinti su mokslo ir tobulėjimo integracija į šiuolaikinį pasaulį. Galiausiai, skatinu Jus nepamiršti apžvelgti „ką veikti?“ ir „ką skaityti?“ rekomendacijas skiltyse „Sociumas“ ir „Kai norisi ne mokslo“, bei pasidžiaugti VU KnF Viešojo diskurso lingvistikos studentės Domantės Vaišvilaitės kūryba.

Asmeninio archyvo nuotr.

Malonaus skaitymo!

Lijana Savickienė

VU KnF žurnalo „Visažinis“ idėjos autorė ir vyr. redaktorė



TURINYS

IŠ PIRMŲ LŪPŲ.....	6
Interviu su Adele Mikalkėniene.....	6
Interviu su doc. dr. Aiste Vitkūne.....	12
TAUTINĖS SAVIMONĖS BEIEŠKANT. KAS YRA MŪSŲ HEROJAI?.....	18
ŽYMIASI TARPUKARIO KAUNO ARCHITEKTŪROS PAMINKLAI, IŠLIKĘ IKI ŠIŲ DIENŲ	20
MOTERS PADĖTIS RELIGIJOJE: AR PRAEITIS PRILYGSTA DABARČIAI?.....	22
PER MOKSLO PRIZMĘ	24
Interviu su VU psichologe Ieva Vasionyte.....	24
Interviu su VU KnF dekanu doc. dr. Kęstučiu Driauniu	28
Interviu su VU Karjeros centro konsultante Rusne Kulešiūte	31
KAI NORISI NE MOKSLO	37
SOCIUMAS	38
(NE)SLAPTAI TALENTINGI.....	40
KRYŽIAŽODIS.....	42

IŠ PIRMŲ LŪPŲ

Interviu su VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ vadove Adele Mikalkėniene

Lijana Savickienė

Kada pajautėte poreikį apsupti save muzika ir kas jį sužadino? Papasakokite apie save, kaip atsiradote muzikos pasaulyje – ar tai buvo Jūsų ilgai planuota ateities vizija, ar netikėtas gyvenimo vingis?

Tėvai pasakojo, kad antru balsu dainuoti pradėjau labai anksti. Daugiabalsumas sužavėjo vaikystėje. Į chorą atrinko dar pradinėje mokykloje. Vidurinėje, grįžusi iš mokyklos, šeimą kartais mokydavau keliabalsių dainų. 12-os metų choro mokytoja nulydėjo į muzikos mokyklą (jau vėlokai, tad priimta buvau į trumpiausiai trunkantį akordeono specialybės kursą). 15-os metų išvažiavau mokytis chorvedybos į Juozo Gruodžio konservatoriją Kaune.

Būtų įdomu išgirsti ir apie Jūsų studijų metus. Kokią save, kaip studentę, prisimenate pati, o kokią, Jūsų nuomone, atmena dėstytojai?

Studentais save laikėm jau konservatorijoje. Kartu su padvigubėjusiais mokslais, išreikšta aiškia profesija prasidėjo ir savarankiškas gyvenimas bendrabutyje. Muzikos akademija buvo natūralus tęsinys – sekantis etapas. Jame buvome patyrę, gerokai lenkiantys dar žioplinėjančius universitetų pirmakursius. Dauguma studijų dalykų buvo ne nauji, toliau gilinome žinias. Apskritai akademija jaunuolio gyvenime yra profesinių įrodinėjimų laikas. Jei tu aiškiai gerai nemuzikuoji, nekuri, neburi – tai ir pačiam kyla klausimas, ką čia veiki. Dėstytojai laikė ir žingeidžia, ir, tikriausiai, patinginčia (priklausė nuo dėstomo dalyko), ir akis draskančia, mat nuo konservatorijos laikų kas pusmetį specialybės egzaminuose būdavo 4-6 dėstytojų komisija, kuri po dirigavimo, grojimo ir dainavimo surengdavo koliokviumą, primenantį bakalauro gynimus.

Persikelkime į Vilniaus universitetą ir dainomis trykštantį jo darinį – merginų chorą „Veni Gaudere“. Esate šio choro iniciatorė ir vadovė. Papasakokite apie choro pradžia, pavadinimo idėją. Kaip gimė mintis įkurti šią veiklą?

Po pirmo kurso su muzikos akademijos choru vykome į Baltijos šalių Studentų dainų ir šokių festivalį Estijoje – pavadinimo tada neišsidėmėjau. [Juokiasi.] Po festivalio grįžau užsibrėžusi kurti chorą VU Kauno humanitariniame fakultete. Paskatino bendrabučio kambariokės, besimokančios VU KHF filologiją ir reklamą, pasiguosdamos, kad muzikantai nuolat užimti, o pas juos choro nėra. Taigi, esant poreikiui, atsirado ir pasiūla. [Šypsosi.] „Veni gaudere“ buvo mano didžiausios studijos – nuo pirmosios atrankos, kur pati būdama 19-metė slėpiau jaudulį, didesnę nei pačių atrankos dalyvių, iki festivalinių koncertų, tarptautinių konkursų.

Ačiū VU KnF lotynų kalbos dėstytojais už išverstą choro pavadinimą „Atėjome džiaugtis“ į lotyniškąjį „Veni gaudere“. Kiek vėliau sužinojau ir festivalio, kuriame gimė choro idėja, pavadinimą – „Gaudeamus“ (iš lot. „Džiaukimės“). [Šypsosi.]

Dažnai girdime, kad šiuolaikinė muzika yra netekusi sielos ir jausmo. Koks Jūsų požiūris į dabartinį muzikos pasaulį ir jo raidą?

Tikriausiai pastebėjote, kad muzikos verslas labai kryptingai prisitaikė prie žmonių gyvenimo būdo. Medijoje bei viešosiose erdvėse – parduotuvėse, kavinėse, sporto klubuose, pramoginiame žanre skamba atitinkama apipavidalinanti muzika, kuri sustiprina konkrečios veiklos įspūdį. Muzikinių nuotaikų rinkiniai siūlomi ir Spotify bei kitose platformose. Patogu, bet geriau neprarasti ir savarankiško ieškojimo. Tyrinėti ir

formuoti savo aplinką reikia pačiam. [Šypsosi.]

Šiuolaikinė muzika, kaip meno forma, priešingai, kuria visiškai kitokias patirtis ir sunkiai gali būti fonu. Jos turi klausytis atsiribojęs nuo visko, ypač nuo stereotipų. Tai – šiuolaikinės akademinės kompozicijos, sunkiai telpančios į akademinę rėmą, taip pat amžinai gyvi ir aktualūs avangardinės ir improvizacinės muzikos žanrai. Naujos formos, atlikėjų sudėtys, kintantis estetinis suvokimas (kad ir vien balso, ką visi pastebime), technologijos, garsoieška, elektroakustika bei įvairios sintezės – tai be galo įdomūs meniniai muzikos procesai. Daug priklauso nuo klausytojo muzikinės bei gyvenimo patirties, lūkesčių ir, svarbiausia, nuo mąstymo atvirumo bei drąsos netikėtoms naujoms patirtims. [Šypsosi.]



VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ archyvo nuotr.

Kaip manote, kuo universitetui yra svarbu turėti šią iniciatyvą?

Neseniai atliktas VU meno kolektyvų tyrimas parodo tai, ką mes, vadovai, akivaizdžiai matome savo darbe – meninė veikla universitete praplečia studento studijų patirtį (drąsiai paminėsiu savo chorisčių pasisakymus, kad jau vien dėl choro buvo verta čia baigti bakalauro studijas), suteikia naujų žinių, socialinę bei saviraiškos ga-

limybes, ugdo komandinio bendradarbiavimo ir universalų organizacijos veikimo suvokimą, ambasadoriaus savybes, suteikia galimybę pažinti kultūras ir stilius nuo atliekamo repertuaro iki gyvo bendravimo su žmonėmis – šalies ar tarptautinių projektų, kelionių metu, taip pat net ir pačiame kolektyve.

Muzikos mokymas yra viena iš vidurinio ugdymo atšakų, kuri, mano nuomone, formuoja jaunuolio asmenybę. Kaip galvojate, ar svarbu yra gauti atitinkamą muzikinį išsilavinimą jau nuo mažens?

Vaiko mąstymas – be galo talpus, galima sakyti, gebėjimų potencialas dėl dar nenusistovėjusių stereotipų ir ribų. Tai matau ne tik savo vaikuose, bet ir meno mokyklos mokiniuose nuo 1-os iki 7-os klasės. Muzikinis ir meninis lavinimas nuo mažens prisideda prie žymiai platesnio ir kūrybiškesnio žmogaus mąstymo vystymosi.

Dabar vyksta diskusijos dėl muzikos pamokų vidurinėse mokyklose turinio. Aš labai palaikau mintį, kad atitinkamo laikotarpio muzikos įrašai galėtų praturtinti istorijos pamokas, o muzikos pamokose būtų galima išbandyti kuo daugiau grojimo ir kūrybos technikų. Moksliškai įrodyta, kad muzikos mokymasis turi didelę įtaką smegenims – pradedant nuo sudėtingesnio lygio muzikos klausymosi įtakos kūdikių smegenų vystymuisi, baigiant senatvinių procesų smegenyse tolinimu. Muzikos atlikimas kartu yra ir kūno kultūra: ugdo valią, kelių jutimų vienu metu kontrolę, kūno koordinaciją bei koncentraciją, moko meistriškumo, meniškumo (kūrybiškumo, išraiškos ir estetikos), rezultatyvumo. Ansambliavimas (pranc. *ensemble* – kartu), muzikavimas komandoje – atskira plati tema, nepaprastas procesas.

Muzikos turinys – tai įvairių kultūrų ir istorijos „jutiminių“ pažinimas, nekalbant apie muzikuojant patiriamą malonumą, nerealius muzikuojančius draugus ir netikėtus, bet garantuotas galimybes gyvenime.

Manau, kad kiekvienam skaitytojui yra smalsu nors akies krašteliu pažinti vidinį choro gyvenimą – kaip vykdate repeticijas, renkatės kūrinis, planuojate pasirodymus?

Kiekvienas rugsėjis mums yra nauja pradžia. Atėina nauji žmonės, įneša naujų spalvų. Kasmet laukiame, kaip pakryps mūsų garsas. Dažniausiai naujokai lieka nustebę, kad choras visiškai kitoks, negu teko dainuoti anksčiau. Mažiau patyrę dainininkai dažnai nusigąsta, kad taip dainuoti bus per sudėtinga, bet greitai uždainuoja. Toks komandos privalumas.



VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ archyvo nuotr.

Man asmeniškai labai rūpi patys balsai – tikrai nebūtinai tik tie, kurie laikomi geriausiais, bet balsų potencialas santykiyje. Todėl choras nėra vien partijų mokymasis ir standartškai suvokiamas kūrinių išpildymas.

Solinėms programoms daugiausiai rengiame kūrinius *a cappella*. Tai dainavimas be instru-

mentinio pritarimo ir yra daugiabalsis – apimantis nuo kelių iki keliolikos atskirų partijų (balsų). Jungtiniai projektai būna įvairūs – su festivaliniais orkestrais, pernai išbandėme jėgas su mutiinstrumentalistais improvizacijos meistras „Ažuoliniais berželiais“, dabar planuojami įrašai, kurie bus komponuojami į elektroakustinę kompoziciją.

Repeticijos turi nekintamą dalį – dvi repeticijos per savaitę ir kintamąją – prieškoncertines dienas, kurių jau būna tiek, kiek reikia. [Šypsosi.] Jei labai nesuderiname tvarkaraščio, nes daugelis chorisčių ne tik studijuoja, bet ir dirba, tada apsibrėžiame porą dienų ir pasidarome darbinę stovyklą.

Į pasirodymus choras dažniausiai yra kviečiamas, nebent rengiame programą koncertiniam turui, tada dairomės, kokios erdvės ar miestai traukia, kur dar nebuvo. [Šypsosi.]

Koks yra Jūsų, kaip choro vadovės, pagrindinis siekis?

Žaisti choro žaidimą įdomiame lygyje. Sudominti šia veikla daugiau žmonių, pasidalinti jo keliamu džiaugsmu.

Su „Veni Gaudere“ kolektyvu esate nemažai keliavę, o, žinoma, kelionės dažniausiai neapsieina be smagių ir įsimintinų įvykių. Galbūt tokių teko patirti ir Jums, ir chorui?

Lėktuvu galima nukeliauti toli. Su muzika – daug toliau. Jau muzikos atlikimas yra nuotykis. O dar, kai tenka rizikingus kūrinius atlikti viešai... Taip pat žavi galimybė išdainuoti erdves. Kaip turistas Tu gali tik dairytis, o išskambinant erdves „išmatuoji“ jas, patiri architektūrą kitaip. Apskritai, choristai gali patekti į užkulisines erdves, nepasiekiamas kitiems. Tai visada būna įdomu.

Kelionių nuotykiškai tikriausiai įdomesni mums prisiminti, nei Jums skaityti. Kartą repetavomės per ilgai prieš konkursą Klaipėdoje, o paskui su aukštakulniais ir ilgaisiais savo sijonais per pusę miesto lenktyniavome su dviratininkais, nes pa-

grindinėje gatvėje vyko jų renginys. Dviratininkai juokėsi, o mums ne tas galvoj – galėjome likti diskvalifikuotos..

Miegant Japonijos šventykloje (kas jau nebėra pasiekama paprastam turistui) tarp mūsų ropinėjo itin keistas padaras – nei skorpionas, nei šimtakojis, kuris siaubingai skaudžiai gelia... Neįgėlė, bet nepamiršim. Juk čia merginos, kurių repeticija sutrinka, pamačius vorą. Arba Japonijos šalies maistas, dešimtą viešnagės dieną tapęs ne tik nuotykiu, bet ir iššūkiu.

apdovanojimas ir laimėjimas – kaip pavyksta pasiekti puikių rezultatų?

Darai, darai ir padarai. Priklauso nuo komandos. Jei visi žaidžia iki galo, rezultatai džiugina. Mums net ir konkurse svarbiausia ne vieta, bet kaip sudainavom – ar pasiekėm savo išsikeltus muzikinius tikslus. [Šypsosi.]



VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ archyvo nuotr.

Barselonos gotikinės katedros koncerte neplanotai buvome įleistos į nepaprasto grožio vidių kiemą, pilną žasų ir ančių. Kitą dieną rusakalbiai boksininkai sinchroniškai manevruojančiais automobiliais „skraidino“ mus į Valensiją. Labai stresavau, o merginoms – smagu.

Kitus nuotykius jau papasakotų choristai, nes vadovai dalyvauja ne visur. [Juokiasi.]

Choro kolekcijoje puikuoja ne vienas svarbus

Su kokiais iššūkiais susiduriate užsiimdama choro veikla?

Pagaliam į ratus – kaip ir visiems. Gyvename XXI a., kur klesti (terminas sugalvotas ne mano – apie tai vis daugiau kalbama viešai) patogumo / tingėjimo ekonomika. Todėl stiprėja požiūris, kad, atliekant tam tikrą veiklą, nereikės įdėti darbo ir valios.

Kitas natūralus iššūkis – choras. Komanda – tai

žmonės. Gyvi. [Šypsosi.] Visko pasitaiko. O be studijų, kurių tvarkaraščiai ir taip išskleisti, studentai dar ir dirba... Daug derinimo.

Taip pat, greičiausiai, merginų, o ne mišraus choro, sudėtis yra mažiau patraukli. Aišku, niekas mūsų neįrėmina! Atsiradus dainuojantiems vaikinams, sumišrėsime, galim ir ansambliu ar grupe tapti, o gal dar ir padvigubėsime, kas čia žino. Tegul tik COVID-19 pandemija praeina...

Kokį patarimą duotumėte studentui, kuris jaučia poreikį prisijungti prie choro, tačiau tam pritrūksta drąsos?

Per galvą niekas neduos. Kviečiame išbandyti. Su draugais! Ir nepabijokite nei žanro, nei savo žinių stygiaus. Integruosime. O nauja bei kokybiška veiklos patirtis gali jus apstulbinti.

Be to, COVID-19 šiais metais neleido susiformuoti naujų kursui. Tai reiškia, kai susidės du kursai – bus pusė naujo kolektyvo. Tikrai įdomu. Su nekantrumu laukiame!



VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ archyvo nuotr.

**Ir nepabijokite nei žanro, nei savo
„ žinių stygiaus. Integruosime.**

Adelė Mikalkėnienė



VU KnF merginų choro „Veni Gaudere“ archyvo nuotr.

Be to, COVID-19 šiais metais neleido susiformuoti naujų kursų. Tai reiškia, kai susidės du kursai – bus pusė naujo kolektyvo. Tikrai įdomu. Su nekantrumu laukiame!

Rudenį „Veni gaudere“ švęs jau 15-ąją gimtadienį! Atsigręžkime atgal į visus prabėgusius metus. Ar yra dalykų, kuriuos šiandien norėtumėte keisti?

Nieko nekeisčiau. Kiekvieni metai buvo skirtingi, visi labai įdomūs. Kaip upė pratekėjo gausus būrys choristų, dalis dar dainuoja aktyviai, visi kiti liko puikiais bičiuliais. Nepakartojamas laikas!

Kokie yra choro ateities planai? Galbūt jau turite kelionių / pasirodymų idėjų?

Rugsėjo 4 d. esame pakviestos dalyvauti kompo-

pozicijoje, skambėsiančioje Algirdo ir Marceliaus Martinaičių kūrybos dienoje Raseiniuose. Lapkričio bei gruodžio mėnesiais laukia mūsų jubiliejinis koncertų turas Lietuvoje, taip pat kasmetinis Lietuvos studentų chorų festivalis, o vėliau – nukeltas Baltijos šalių Studentų dainų ir šokių festivalis „Gaudeamus“ ir t.t. Tik spėk dalyvauti!

Kiekviena veikla ir kiekvienas vadovas susiduria su vienu ir tuo pačiu iššūkiu – priimti ir paleisti. Ko palinkėtumėte buvusioms choro narėms, esamoms ir būsimoms?

Būsimoms ir būsimiems choristams linkiu išbandyti. Esamoms – greičiau sudainuoti pilnu gyvu chorą, o „senių“ laukiame Liepos 6-osios jungtiniame chore! Nuo dainų švenčių susiformavo tradicija giedoti himną drauge, o kai jos nėra – susikursime ją bet kuriame Lietuvos kampelyje!

Darius Balandis

Trumpai prisistatykite mūsų skaitytojams. Kas esate, ką baigėte, ką šiuo metu dėstote.

Į klausimą „kas aš esu“ galėčiau atsakyti, kad esu toks vaiduokliukas skeleto ir raumenų pavidalo, kuris varinėja po šią Žemę. Jei formaliai, esu Aistė. Mano visa karjera, atrodo, eina tokiais ratais: pradėjau dėstyti literatūrą Vilniaus universitete, ją dėščiau kokius 12 metų, tada išėjau į socialinius mokslus, vėliau grįžau į švedų kalbą ir tas ratas vėl gražiai apsisuko, ir aš vėl dėstau skandinavų literatūrą.

Kaip pasirinkote būtent šią mokslo sritį? Ar tai buvo jūsų pirmas pasirinkimas?

Kai buvau maža, visi manė, kad būsiu gamtininkė, nes mano kišenės visados būdavo pilnos vabzdžių, žiogų ir mama turėdavo išrinkti gyvius iš kišenių – labai mylėjau gamtą. Tačiau, kai išmokau rašyti, reikšti mintis raštu, pradėjau rašyti eilėraščius. Tai įvyko kokioje antroje klasėje. Tai, kad atėjau į literatūrą truputį aplinkkeliais, nėra atsitiktinumas. Nors į skandinavistiką, atrodo, įstojau atsitiktinai. Stojau į lituanistiką, bet atsirado galimybė kartu mokytis ir švedų kalbą, tad pasirinkau ją, nes mėgstu iššūkius. Tai buvo puikus sprendimas, nes buvome vieninteliai, kuriems lituanistikos studijos buvo sujungtos su skandinavistikos. Studijos buvo labai sunkios, tačiau be galo įdomios. Baigiau švedų kalbą, tada įstojau į visuotinės literatūros magistrantūros studijas, bet pirmiausiai gilinausi į skandinavų literatūrą. Vėliau siekiau doktorantūros studijų, tačiau įstoti į Vilniaus universiteto Filologijos fakultete skelbiamas vieną ar dvi vietas buvo sudėtinga. Porą metų bandžiau, bet neturėjau gero profesoriaus užnugario. Tada vertėjau-dama, vėlgi galima sakyti atsitiktinai, susitikau vieną profesore, kuri dirbo edukologijos srityje. Ji pakvietė mane prisijungti prie savo komandos ir sakė, kad „edukologija tinka visur“. Ji buvo teisi. Juk norint būti geru dėstytoju, reikia labai



Asmeninio archyvo nuotr.

gerai išmanyti edukologiją. Kitaip sakant, reikia išmanyti, kaip mokyti suaugusius, kaip valdyti mokymosi procesus. Šiuo metu dėstau tai, kam turiu pašaukimą. Myliu ir literatūrą, ir kartu jaučiu, kad turiu dovaną mokyti kitus. Man taip pat artima mentorystės veikla, tad pokalbiai su studentais, padedant rasti išeitis iš sudėtingesnių situacijų, man labai svarbūs. Dažnai jauni žmonės ieško atsakymų, tad kartais jaučiu, kad turiu kai kuriuos jų ir mielai dalinuosi.

Kurioje kitoje pasaulio vietoje, jei ne Lietuvoje, rinktumėtės nugyventi savo gyvenimą?

Ko man trūksta Lietuvoje, tai žydro dangaus ir kalnų peizažo. Keliose šalyse esu ilgiau gyvenusi, pavyzdžiui, Švedijoje, Amerikoje, esu daug kur keliavusi. Manau, kad daug kur galėčiau pritapti, man yra nesunku prisiderinti prie vietos kultūros, moku visur surasti savo vietą. Svarbiausia yra ne kraštovaizdis ar vietos kultūra, o pajutimas, kad ten, kur esi, esi reikalinga, kažkam brangi ir svarbi. Taip pat svarbu jausti, kad turi elementarias teises. Amerikoje savo kailiu patyriau, ką reiškia turėti teisę į švietimo

sistemą, į sveikatos apsaugą ir kitus socialinius dalykus, kuriuos turime Europoje. Vėlgi, ne tiek svarbus kraštovaizdis, kiek saugumas. Aišku, svarbu ir ką tu ten veiki, ar gali save realizuoti ten, kur esi. Manau, kad dabar esu ten, kur man ir yra geriausia būti.

Kai nedirbate, kaip leidžiate laisvalaikį?

Laisvą laiką pirmiausia skiriu sau ir man brangiems žmonėms. Taip pat daug savanoriauju, ir tai yra susiję su kitų žmonių dvasiniu tobulėjimu. Tas veiklas, didžiąja dalimi, sudaro vertimai. Jie yra skirta padėti kitiems žmonėms gauti informaciją, o jos dėka – augti. Informacijos pateikimas, vertimas, yra tie dalykai, kuriems skiriu daug laiko. Manau, kad laiką galima leisti ir prie televizoriaus, ar kompiuterio, tačiau jie turi turėti prasmę, kaip ir kiekviena veikla. Aišku, leidžiu laisvą laiką kaip ir kiti žmonės: einu pasivaikščioti, bendrauju, tapau, skaitau, skiriu laiko savo katėms, juk joms taip pat reikia dėmesio.

Ar turite rytinį / vakarinį ritualą?

Neturiu. Ritualai suformuoja rutiną, o aš stengiuosi pajusti save. Pavyzdžiui, pabudus ryte jaučiu, kad dabar tinkamas laikas pabaigti užsakymą, tai kompiuteris atkeliauja tarp pagalvių ir rašai. Kitą rytą pabundu ir jaučiu – mano kūnui reikia jogos ir aš ją darau. Vakare, jei norisi, skaitau, dirbu, bendrauju – matau ne tik ritualų naudą. Jaučiu grėsmę pereiti prie automatinio elgesio. Pavyzdžiui, kai viską darai, nes toks tavo įprotis, toks tavo ritualas, bet ar tau to išties reikia? Kad ir rytinis kavos puodelis – galbūt ne visados jo norisi, bet galima automatiškai į save supilti. Noriu pasakyti, kad ritualų neturiu, nes visada bandau suprasti save ir elgtis pagal tai, kur jaučiu, kad mane veda mano vidus.

Kalbėdami apie tai, kaip suderinti tai, ko nori kūnas ar siela, ir tai, ką reikia padaryti, pavyzdžiui, reikia pašerti kates ar sutvarkyti dėžutę, tai eini ir padarai, nes tai tavo atsakomybė, bet aš tai irgi noriu daryti. Juk tai mano mylimos katės.



A. Vitkūnės paveikslas „Expectations“

Man patinka mano darbas, man paskaita nėra todėl, „kad reikia“. Taip, būna atveju, kai reikia padaryti, bet tada juos integruoji ir vis tiek galų gale kartu padarai ir tai, ką nori. Tokiu atveju, tarp „noriu“ ir „reikia“ nėra konflikto.

Esu dėsčiusi derybų kalbą ir yra toks neurolingvistinis programavimas, toks, bendrai kalbant, ne visada teigiamas dalykas. Juo galima sau padėti, bet kartu ir kitiems pakenkti. Pagal šią teoriją yra du žodžiai, t. y. „reikia“ ir „galiu“. Pavyzdžiui, gaunu iš Universiteto pasiūlymą dalyvauti edukacinėje programoje, kuri truks pusę metų. Programoje yra tam tikri įsipareigojimai: mokymai anglų kalba, atsakomybė tą informaciją vėliau pateikti savo kolegoms ir panašiai. Aš įsivertinu viduje šį pasiūlymą ir pirmas dalykas, kurį suprantu yra tai, kad aš galiu tai padaryti, tuomet jaučiu tai, kad noriu tai daryti. Tad užsiregistruoju, o tada ateina kitas pasiūlymas, pavyzdžiui, dalyvauti tam tikrame projekte. Į šį pasiūlymą atrašau „ačiū, ne“. Po to gaunu vardinių priminimą „o kodėl ne?“ – todėl, kad nejaučiu noro. Tai buvo pavyzdys, kai „reikėjo“, bet nesutikau. Aš atsirenkau, kur galiu ir kur turiu noro, nes daryti tik todėl, kad „reikia“, visada reiškia ėjimą į perdegimą. Kitas dalykas, kuris šiek tiek su tuo siejasi – laiko tėkmė. Dauguma žmonių stebisi, kaip greitai praeina metai arba mėnuo. Sako „tiktai buvo sekmadienis – jau vėl sekmadienis!“ O aš jau galbūt metus ar du šio jausmo nebeturiu. Kiekviena diena praeina taip, kad ją jaučiu, nes jos „nepravažiuoju“ automatiškai. Juk važiuojant autopilotu atsiranda įpročiai.

Pasakyti „ne“, kai kuriems labai lengva, o kai kuriems – labai sunku. Reikia pradėti nuo savęs, suprasti, kad kai jūsų vidus šaukia „ne“, o jūs sakote „taip“ – jūs naudojate agresiją prieš save. Juk medžiui skauda, kai jo šakos laužomos, gyvūnų skriausti irgi neleidžiame, bet leidžiame sau save skriausti. Supratę tai, pagal tai ir pradėsime rinktis.

Kaip manote, kokia yra meno rolė šiuolaikiniame pasaulyje?

Manau, neteisinga sakyti, kad menas „turėtų“

būti kažkoks. Visos pusės svarbios. Pavyzdžiui, pati kalba, kaip instrumentas, yra netobula. Ji nesugeba tiksliai perteikti tam tikrų reikšmių, bet poezija tarp eilučių talpina dešimt kartų daugiau nei pačios eilutės. Labai svarbus yra gebėjimas žodžiais pasakyti tai, kas yra sunkiai įvardijama. Iš kitos pusės, reikia ir tos terapinės dalies. Menas turi galią sakyti tiesą. Pavyzdžiui, tai, kas dabar vyksta, pamažu artėjama prie diktatūros. Tai mano įsitikinimas, bet manau, kad einame prie laisvės suvaržymų. Pamažu, nuosekliai. Bet menas visad išlieka ta forma, kuri leidžia, bent diktatūrose ir suvaržymuose, sakyti tiesą, nes naudoja perkeltinę kalbą. Be abejo, terapinis meno pobūdis taip pat labai svarbus. Taip pat, tą patį kūrinį galima įvairiai matyti. Vis dėlto, kūriniai dažniausiai kuriami tam, kad turėtų žiūrovą, skaitytoją ar klausytoją. Kūrinio priėmimas, jo atkodavimas – būtent tada vyksta sintezė, tarp kūrėjo ar kūrinio, ir tarp skaitytojo, žiūrovo ar klausytojo. Kai mes semiotiškai analizuojame kūrinius, randame tai, ko autorius visai nemanė, kad ten įdėjo. Tos prasmės būna imamos ir atkoduojamos. O tai, kad visada yra kažkoks lūkestis, tai jis ir taip yra. Atsimenu, kad seniau buvo mano labai mylimas autorius Alessandro Baricco ir aš vis dar manau, kad jo „Šilkas“ yra viena tobuliausių kada nors parašytų knygų. Net pati knygos struktūra atkartoja šilko audinio raštus. Labai gražus romanas. Tačiau, kai skaičiau autoriaus knygą „Aistrų pilys“, taip nusivyliau pabaiga. Tris kartus skaičiau paskutinį puslapį ir negalėjau patikėti. Todėl, kad atrodo „na kaip šitaip“, atrodo kūrė, kūrė tą kūrinį, taip po gabaliuką, tarsi kokią krištolinį šviestuvą, subtiliai surinko, ir ant galo įsuko kokią baisią lemputę, kuri viską sugadina. Būna ir taip.

Su koku kūrėju arba kūrėja labiausiai tapatinatės arba kuris kūrėjas / kūrėja paliko didžiausią įspūdį studijų laikais?

Čia kaip su kino filmais ar muzika, ir aš manau, kad skirtingais gyvenimo etapais mes atrandame skirtingą literatūrą. Pastaruosius dešimt metų man labai patinka Harukio Murakami knygos. Prieš tai tikrai daug skaičiau Alessan-

dro Baricco kūrybos. Nėra vieno kūrinio, kurį atsivertus į jį galėčiau panirti. Iš vienos pusės, dalis mūsų niekada nepasikeičia. Atsimenu, kai klasės susitikime, po 25 metų, mes susitikome ir vienam klasiokui sakiau: „Ar jauti, kad mes tokie patys? Visiškai nepasikeitę?“. Tame klasės susitikime niekas manęs nesuprato, ką noriu pasakyti. Žinoma, su laiku ateina žinios ir išmintis, įvairūs skonio dalykai, drabužių stilius keičiasi, bet viduje esame tokie patys. Koks esi viduje – tu niekad nesikeiti, tas tavo „aš“, bet tai, kuo tu „apaugini“ savo asmenybę, tie skonio dalykai – literatūrą, tuos dalykus, tuos pokyčius atspindi.

apie savo mokytojus. Kitas veiksnys būtų kelionės. Kodėl kelionės? Nes jos pirmiausiai leidžia suprasti, kad esi čia ir dabar. Kol nemokėjau to valdyti ir būti kuo daugiau čia ir dabar, mintimis visada buvau arba praeityje, arba ateityje, tad kelionė man buvo veiksmas, kuris duodavo suprasti, kad esu čia ir dabar. Tu viską stebi, tu sugeri išpūdžius, patiri save – tikrai įdomi patirtis. Kartu tos patirtys yra proga pamatyti kitas socialines tikroves, galimybė patirti, kaip gyvena žmonės: po jų galvoju, kad turėsiu, ką savo anūkams papasakoti. Teko pamatyti daug šalių ir pažinti daug kultūrų. Kiek lietuvių yra buvę



A. Vitkūnės paveikslas „All Connected“

Kokie trys gyvenimo įvykiai Jus labiausiai suformavo kaip asmenybę? Ar norėtumėte bent vieną iš jų pakartoti?

Gal ne tiek įvykiai, kiek veiksniai, sakyčiau. Pirmas, be abejo, yra žmonės mano gyvenime. Vieni ateina, kiti išeina, kiti vėl ateina. Tie žmonės nukreipia, pastūmėja link ko nors, kas ima keisti tavo gyvenimą, nors čia galbūt daugiau kalbu

Papua Naujoje Gvinėjoje? Galbūt aš vienintelė. Šalia yra Filipinai, Indija, Kinija, Meksika, Amerika, Skandinavija. „Erasmus“ programa ir dėstytojavimo vizitai taip pat suteikė galimybę pabuvoti kai kuriose Europos šalyse, o kartu ir užmegzti kontaktus su dėstytojais, dirbti su kitų kultūrų, kito mentaliteto studentais. Pavyzdžiui, Švedijoje Melardaleno universitete teko dirbti su magistrantų auditorija, kuri buvo mano

amžiaus ar net vyresnė už mane. Ši patirtis šalia asmeninio, turistinio keliavimo, nulėmė tai, kad turiu tikrai didelę patirtį, kuri praturtina, praplečia akiratį. Trečiasis veiksnys – vertėjavimas. Geras švedų kalbos mokėjimas man atvėrė tiek daug galimybių, suteikė tiek daug patirčių. Iš jų galiu paminėti, kai teko būti Pravieniškių vyrų kalėjime, o į „zoną“ patekti nėra paprasta, ypač moteriai. Klaipėdoje vertėjavau laive, kuris skirtas Baltijos šalims surinkti naftą nuo jūros paviršiaus. Turėjau galimybę viską apžiūrėti, su kapitonu arbatos išgerti. Tokiu patirčių yra labai daug: Lietuvos parlamentas, Švedijos parlamentas, įvairios kompanijos. Esu net bažnyčioje vertusi pamokslą.



A. Vitkūnės paveikslas „Yellow“

Kita sunkesnė patirtis buvo versti vieno lietuvių bankininko pokalbį su gydytoju, kuris klausė, kiek jam liko gyventi. Gydytojo atsakymas: „geriausiai dvi savaites“. Be vertėjavimo, tokių patirčių neturėčiau. Teko viename projekte kurti filmą apie kovą su alkoholizmu ir narkomanija. Per vertimo veiklas tarsi išėjau į platesnį veiklos akiratį. Bet ar norėčiau ką nors pakartoti? Kažkokie išminčiai yra sakę: „Į tą pačią upę antrą kartą neįlipsi“. Nieko niekada nereikia kartoti, nes niekada nebebus taip, kaip buvo. Visada kuriame naujas patirtis, todėl nieko nekartočiau.

Ar Jūsų nuomone meilė yra variklis, suteikiantis pradą daugumai meno kūrinijų?

Kaip tik neseniai kalbėjau su savo giminaite dailininke. Ji daro tarptautines parodas ir laimi prizines vietas. Supratau, kad ji, dirbdama psichologiškai labai sudėtingą darbą, visas neigiamas emocijas paleidžia tapydama paveikslus. Taip ji atsipalaiduoja ir išsivalo. Kalbėdama bendrai, manau kad pusė meno kūrinijų, kokie jie bebūtų, gimsta iš kančios, iš skausmo, iš kažkokių šešėlinių asmenybės pusių, kurių mes kiekvienas turime ir kurios ima belstis lauk. Tas kūrybinis aktas mums leidžia tai paleisti. Tai veikia kaip savotiška terapija. Žinoma, ir priešingai, yra didelė dalis kūrinijų, kurie kuriami dėl to, kad tu nori pasakyti ką nors gero duoti pasauliui, kad nori dalintis meile. Paskutiniu metu aktyviai užsiimu dvasinio vystymosi veikla, jau gal 10 metų, dabar pradėjau labai stipriai jausti vibracijas, būtent kokios vibracijos yra sudėtos į meno kūrinį. Neseniai turėjau tokią patirtį: vienas artimas žmogus atsiuntė man jam patinkančią muziką, o aš ją paleidau ir mane net nukratė, kiek ten yra negatyvių vibracijų, negatyvios energijos. Būna, įsijungiu kokią laidą per televiziją arba žiūriu filmą: pradedu jausti, kiek ten yra negatyvo, noro kažkaip papirkti žiūrovą. Kalbant apie savo kūrybą, jei prisiminčiau paauglystę, jaunystę, kai pati intensyviai kūriau, buvo daug negatyvo, skausmo, liūdesio. Nežinau, iš kur visa tai ėjo, bet tuometinė komisija, vertindama mano poeziją, sakė, kad susidarė jausmas, jos eilės buvo rašytos daug skausmo patyrusio brandaus žmo-

gaus, o ne paauglės. Iki šiol nežinau, iš kur tas skausmas manyje slėpėsi. Kai maždaug prieš pusantrų metų pradėjau tapyti, gyvendama Amerikoje, buvo labai sunku psichologiškai, tad nuėjau ir nusipirkau dažų, drobės. Visada norėjau tapyti, bet niekada sau neleidau. Man atrodė, kad reikia baigti mokslus, kad galėčiau leisti sau tai daryti. Tai buvo irgi iš to skausmo. Šiomis dienomis, vasarą, pradėjau domėtis, kas yra vadinamasis „spiritual painting“. Prieš imdama teptuką visada stengiuosi būti tyloje. Kai darau užsakomuosius darbus, nes kartais gaunu tokių užsakymų, kaip pavyzdžiui, nutapyti Budą, turiu dirbti su labai tyromis vibracijomis, kad tą kūrinį įkračiau tokiomis energijoms, kad kitas žiūrėtų ir patirtų iš jo sklindančią ramybę. Stebiu, kad tai, ką paleidžiu, skleistų gerą emociją.

Kokį vieną patarimą galėtumėt man duoti kaip bakalauro studentui?

Neapribokite patys savęs. Tai dažnai pastebiu bendraudama su jaunais žmonėmis, kartais ir su savo dukra, kuri yra studentė, studijuoja magistrantūroje mūsų fakultete, kad labai dažnai patys uždarome duris arba net nepabandome jų atidaryti ir manome, kad jos užrakintos, bet jos neužrakintos. Pateiksiu du pavydžius. Teko su narų gelbėtojų grupe po vertėjavimo projekto grįžti iš Švedijos. Mes nusileidome Palangos oro uoste, nes dalis jų buvo iš Kauno, dalis iš Klaipėdos. Tuo metu dar buvo litai. Tie, kas buvo iš Klaipėdos, išvažiavo namo, o dalis mūsų, kauniečių, galvojome, kaip čia savaitgalį grįžti namo. Buvome šeši žmonės, ir mūsų jau per daug, kad imtume tik vieną taksį, o imti du taip pat ne išeitis, nes tie žmonės nedaug uždirba. Pradėjome galvoti: atskridome lėktuvu, o po keleto valandų tos pačios kompanijos lėktuvas turėjo skristi į Kauną iš Vokietijos. Sugalvojome pažiūrėti, kiek kainuoja bilietai. Nuėjau aiškintis į kasą, o man ten pasakė, kad bilieto kaina yra apie 70 litų žmogui. Aš ir sakau tai moteriai, „suprantate, tai yra ugniagesiai gelbėtojai. Jie neuždirba

ties, kad galėtų nusipirkti tokį bilietą. Galbūt jums mums galite kokią grupinę nuolaidą mums priitaikyti?“ – klaviatūros garsai – „Prašau bilietus.“ – šypsosi. Aš grįžau su bilietais, o jie negalėjo patikėti, tai buvo kaip tikra šventė. Kai kažkam pasakau, kad esu skridusi praktiškai nepirkusi bilieto, jie nesupranta. Kitas pavyzdys iš dukros situacijos, kuri studijuoja meno vadybą. Ji turėjo pasirinkti menininką, apie kurį rašytų analizę. Mums abejoms labai patinka Saulius Petreikis. Sakau „rašyk Petreikiui, pasiūlyk bendradarbiauti“, o ji sako „juk jis toks užimtas! Kodėl manai, kad jis sutiks? Jis toks garsus...“ Aš dar kartą paraginau: „parašyk“, o jis tą pačią dieną atsakė, kad sutinka. Vėlgi, kiek daug durų mes patys uždarome ar net nepabandome atidaryti. Tad neapribokite savęs, nes pirmiausiai žmogus pats save apriboja.

Jūsų nuomone, kokia išskirtinė galimybė yra suteikiama VU KnF studentams, kurios neturi jokios kitos aukštosios mokyklos studentas?

Manau, kad į šį klausimą būtų lengviausia atsakyti kiekvienam mūsų fakulteto skaitytojui studentui. Aš pati niekada nebuvau šio fakulteto studente. Galiu tik empatiškai bandyti spėti. Man atrodo, kad mūsų fakultetas yra labai artima bendruomenė, kuri tampriai tarpusavyje bendrauja ir gerai vieni kitus pažįsta. Gal tiksliau taip buvo. Tos šventės, tos tradicijos, susibūrimai Liepų kiemelyje. Dabar, ypač susiklosčius tokiomis aplinkybėmis, kai reikia mokytis nuotoliniu būdu, mes tampame beveide bendruomene. Dabar nėra jokio skirtumo, kokiame universitete, fakultete ar net šalyje tu mokaisi, nes visi sėdime ekranuose. Jei išskirtinumas ir buvo, tai jis buvo būtent dėl gyvo bendravimo. Ta šv. Liucijos šventė tokia be galo smagi, taip pat ir jauni žmonės, susėdę ant saulės nušviestų suoliukų, mūsų Jonelis praeina, labai gera, iš tikrųjų. To labai trūksta.

Jaunatviška ateities vizija. Tarp realybės ir miražo

Samanta Bagdonaitė

„Kas tu esi?“, - tokį egzistencinį klausimą šiomis dienomis sau užduoda dažnas individas, ką tik baigęs universitetą ir jaučiantis nuolatinį visuomenės spaudimą, jog gyvenimas po studijų turi klostytis idealiai – svajonių profesija, sėkmingas kopimas karjeros laiptais, nuosavas būstas bei nesibaigiančios kelionės aplink pasaulį. Deja, jauną asmenį, neatitinkantį socio standartų ir galbūt savo ateitį įsivaizduojantį visai kitaip, kitų primetamos idėjos priverčia nusivilti savimi ir veda į destrukciją. Dar psichoanalitikas Zigmundas Froidas yra sakęs, kad visuomenės suformuotas superego neleidžia vykti individualizacijos procesui ir įkalina žmogų stagnacijos būsenoje. Tai reiškia, kad jaunatviška energija trykštanti asmenybė neturėtų gyventi aplinkinių sukurtame iliuzijų pasaulyje, jeigu nori atrasti save ir išvengti beprasmybės. Taigi, pateikdama kelis patarimus, noriu įkvėpti kiekvieną studentą pasiryžti griauti visus varžančius stereotipus ir ieškoti savęs, nes tik tokiu būdu gyvensite laimingai bei prasmingai.

Sustokite ir įsiklausykite į save.

Nors universitetinės studijos atneša gausybę naujų pažinčių ir neišdildomų išpūdžių, tai tikrai nėra pats lengviausias etapas jauno žmogaus gyvenime, neretai pareikalaujantis daugybės jėgų, ištvermės bei užsispyrimo. Tačiau didieji gyvenimo iššūkiai prasideda tada, kai užveri universiteto duris – nuolatinis skubėjimas, daugelio darbų dirbimas vienu metu, neišblėstantis noras kuo daugiau pasiekti per kuo trumpesnę laiką ir atitikti visuomenės standartus. Socio norus išskeldami virš savųjų ir nuolat lėkdami jaunuoliai net nepastebi, kaip tampa filosofo Leonido Donskio

minimais „maratono bėgikais“, pametančiais save. Protas, pasinėręs į kasdieninius rūpesčius ir troškimą atitikti „idealaus“ gyvenimo viziją, atrodo, supakuoja jauną žmogų į įsivaizduojamai saugią, mažytę dėžutę, kurioje dažniausiai netelpa dalykai, leidžiantys pilnai save realizuoti. Mąstydamą apie visuomenės suformuotus rėmus, prisimenu vieno iš svarbiausių XX a. psichologų Abraomo Maslovo mintį: „Galima pasirinkti saugumą arba judėti link augimo.“ Kitaip tariant, baimė, neleidžianti mums iškišti nosies iš socio sukurtos tariamai saugios dėžutės, užkerta kelią savirealizacijai. Sustokite. Įsiklausykite į save. Paklauskite savęs, ar vertimasis per galvą ir „tobulybės“ siekis įprasmina jūsų gyvenimą? Išgirdę savąjį vidinį balsą, drąsiai griaukite jus įkalinančius stereotipus ir protui jaukią tvarką. Tik nukreipę žvilgsnį į gilumą suvoksite, ko norite iš gyvenimo būtent Jūs. Prisiminkite, jog pasirinkti augimą – tai ugdyti savirealizaciją, kuri įvyks tik tada, kai pažinsite tikrąją tiesą per save, o ne per kitus.

Būkite kūrybiški ir rizikuokite.

Žmonės, mąstydami apie kūrybiškumą, dažniausiai suvokia tai tik kaip kultūrinį elementą. Tačiau ši sąvoka turi kur kas platesnę reikšmę. Mano manymu, kiekvienas iš mūsų esame savo gyvenimo kelio kūrėjai. Pasak menininko Skoto Adamso, „kūrybiškumas – tai leisti sau daryti klaidas“. Kitaip tariant, klaidos – neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Jeigu jau sustojote ir įsigilinate, ko norite iš gyvenimo bei siekiate atrasti save, negalite bijoti klysti, nes visos nesėkmingos patirtys padeda augti. Jūs neturite būti „idealūs“. Baigę universitetą ir pradėję kurti unikalią savo gyvenimo

istoriją, neprivalote iš karto įsidarbinti geriausioje įmonėje, uždirbti krūvas pinigų bei įsigyti svajonių būstą. Naivu tikėtis, kad tik baigę studijas turėsite stabilią materialinę padėtį, nes tai reikalauja nuoseklaus darbo ir užsispyrimo. O galbūt apskritai ši visuomenės sukurta ateities vizija visiškai Jums netinka ir nesijausite laimingi darydami tai, ką nori matyti kiti. Ryžto stygius dažnai veda žmogų į beprasmybę. Todėl būkite drąsūs, nes raktas į kūrybiškumą – tai noras rizikuoti. Taip pat galite bandyti atrasti save užsiimdami papildomomis veiklomis, pavyzdžiui, savanoriaudami, praktikuodami jogą ar kitus, savirefleksiją skatinančius užsiėmimus. Tai gali padėti atrasti savąjį „aš“ ir sėkmingai kopti karjeros laiptais. Taigi, išbandykite save įvairiose srityse ir nesibaiminkite, jeigu profesiniame kelyje vis patiriate nesėkmes, nes tik rizikuodami ir išsilaisvindami iš sociumo primetamų standartų realizuosite save bei išvengsite beprasmybės pojūčio.

Lyginkite save tik su ankstesniu savimi.

Ši frazė gali pasirodyti šiek tiek paviršutiniška, tačiau yra labai reikšminga. Dažnai mes patys užkertame kelią savirealizacijai, lygindami save su kitais, galbūt atitinkančiais visuomenės nustatytas normas. Tokiu atveju patys save įkaliname neigiamų minčių kūryje, todėl turime stengtis perprogramuoti įprastas gyvenimo strategijas, nes kiekvienas, kaip ir minėjau, kuriame savo unikalų gyvenimo kelią. Turbūt visi esate girdėję dar fiziko Alberto Enšteinio išvestą magišką formulę, kuri teigia, jog pasitenkinimas gyvenimu susideda iš galimybių ir lūkesčių. Žymus mokslininkas įrodė, kad pasitenkinimas mažėja didėjant lūkesčiams, o tai ir nutinka tada, kai nuolat lyginate save su kitais.

Pirmiausia reikia sąmoningai permąstyti asmeninius siekius ir nebekurti iliuzijų patiems.

Trokšdami visuomenės pripažinimo ir lygindami save su kitais tarsi užsiblokuojate ir švaistote energiją, kuri ir yra pagrindinis šaltinis, padedantis siekti savų tikslų. Todėl noriu pabrėžti jau minėto įsiklausymo į save svarbą, nes tik tada suvoksite, jog vienintelis idealas, kurio turite siekti, esate JUS. Lyginkitės tik su pačiu savimi ir pastebėsite, kaip Jūsų galimybės bei lūkesčiai auga kartu, o motyvacija siekti užsibrėžtų tikslų vis didėja. Tikėjimas savimi priklauso nuo Jūsų savivertės. Atsiribodami ne tik nuo visuomenės, bet ir pasąmonės sukurtų stereotipų, tobulėsite, puoselėsite savigarbą ir pajudėsite iš stagnacijos būsenos.

Akivaizdu, jog savirealizacija – neabejotinai svarbiausias gyvenimo siekis, kuris tampa itin reikšmingas, kai šnekame apie studijuojančius ar ką tik baigusius studijas bei kuriančius save žmones. Dažnai aplinkiniams nerūpi, kas mes iš tikrųjų esame, nes gyvenimo prasmės sąvoka yra siejama su sociumo standartais, taisyklėmis bei reikalavimais. Nors universitetą baigęs asmuo neretai išspraudžiamas į kitų sukurtos ateities vizijos rėmus, išlieka viltis, jog jaunas žmogus elgsis kūrybiškai – pasitikės savimi, ryšis griauti visus jį supančius stereotipus ir atras savąjį „aš“.

TAUTINĖS SAVIMONĖS BEIEŠKANT.

KAS YRA MŪSŲ HEROJAI?

Marta Smaliukaitė

Tautos kūrimas prasideda nuo žmonių. Nuo atskirų individų, nesąmoningai kuriančių bendrą unikalią kolektyvinę patirtį, kuri laikui bėgant tampa tvirtu tautiniu „aš“. Gimdamas Lietuvoje, žmogus įgyja lietuvių tapatybę, galima sakyti, prigimtinei, tačiau suvokti jos reikšmę, ugdyti ją kaip tautinę savimonę – pažinti ir suprasti Lietuvos istoriją, kultūrinį paveldą, kalbą. Kuo anksčiau žmogui ugdomos pilietinės vertybės, tuo mažiau asmens tautinis suvokimas svyruoja tarp savojo ir svetimojo (kitų tautų) požiūrio.

Tautinę savimonę, kaip ir individualią, nuolat veikia išoriniai veiksniai, todėl suprasti save kaip pilietį yra taip pat svarbu, kaip suvokti savo asmenybę, nes ardančios, slopinančios ir naikinančios aplinkybės nepakeis to, kas jau tvirtai įaugę į sąmonę. Pavyzdžiui, ši teiginį galima patvirtinti Lietuvos sovietinės okupacijos laikotarpio įvykiais, kai lietuvių tautinė savimonė, gyvuojanti ir dvasinėje, ir materialioje plotmėje, buvo sąmoningai ir nuosekliai naikinama, tačiau nepaisant to, šiandien vis dar esame laisvos ir nepriklausomos Lietuvos Respublikos piliečiais. Būtų galima parašyti storą kelių tomų knygą, žyminčią vardus ir pavardes žmonių, kuriems turėtume būti dėkingi, kad jie išsaugojo lietuvišką tapatybę, tačiau kuriam iš jų suteiktumėte herojaus titulą? Karo vadams, rašytojams, menininkams, visuomenės veikėjams? Atsakymas absoliutus, bet aišku viena – tai Lietuvos žmonės, atskiros asmenybės, kurių kolektyvinės sąmonės balsas sėjo tautiškumo sėklas, dabar kerojančias kiekvieno lietuvių širdyje ir sužaliuojančias, skelbiant lietuvišką žodį ar girdint smaragdinės Baltijos ošimą, ar stovint žemaitės močiutės sodžiu.

Šiame straipsnyje herojais vadiname pirmojo lietuvių kalba rašyto mėnesinio laikraščio „Aušra“ kūrėjus: Joną Basanavičių, Jurgį Mikšą, Joną Šliūpą, Martyną Jankų ir Juozą Andziulaitį-Kalnėną. Šie vyrai, paskyrę savo gyvenimus Lietuvai, įprasmino tautiškumą darbuose, kurie tiek anksčiau, tiek dabar kėlė lietuvių patriotizmą, neleido jo savasčiai sumenkinti ir išsaugojo svarbiausias šalies vertybes.

Tautinę savimonę, kaip ir individualią, nuolat veikia išoriniai veiksniai, todėl suprasti save kaip pilietį yra taip pat svarbu, kaip suvokti savo asmenybę.

„Aušra“ buvo etnis laikraštis, lietuvių tautinio judėjimo įrankis, žadinęs piliečių sąmoningumą, telkiantis juos bendrai kovai prieš caro valdžios priespaudą. Aušrininkai labiausiai rūpinosi lietuvių tautos teisėmis – reikalavo, kad jos būtų lygios kitų Rusijos imperijos tautų atžvilgiu, daug dėmesio skyrė lietuvių kultūros, kalbos ugdymui – skelbė žymių rašytojų Dionizo Poškos, Simono Stanevičiaus kūrybą, kitų kūrėjų grožinės literatūros ir poezijos kūrinius, idealizavo Lietuvos praeitį, pateikdami romantinį požiūrį į tam tikrus įvykius, asmenybes, taip pat rašė apie baltų ir lietuvių kilmę, Lietuvos kunigaikščius.

Straipsniuose buvo smerkiamas lietuvių lenkėjimas, tačiau skatinamas sekimas kitų tautų, tokių kaip bulgarų, Austrijoje gyvenančių čekų pavyzdžiu ir dalyvavimas nacionaliniuose judėjimuose. Laikraščio leidiniuose buvo atkreipiamas dėmesys į švietimą – reikalauta kurti lietuviškas mokyklas, panaikinti spaudos draudimą. Nors šis laikraštis buvo leidžiamas tik trejus metus (1883–1886 m.), jis padarė didelę įtaką lietuvių tautiniam atgimimui, subūrė lietuvių inteligentus, padėjo pagrindus jų ateities darbams ir nuopelnams Lietuvai. Nors aplinkybės reikštis herojiškumui nesavanaudišku visuomeniniu darbu tėvynės labui buvo palankios, nereiškia, jog jos buvo neišvengiamos. Žmonės, paaukoję savo gyvenimus Lietuvos Nepriklausomybei atgauti, lietuvybei skleisti, šį kelią pasirinko sąmoningai. Vadinasi, net suvokdami pavojingas aplinkybes, jie norėjo padaryti visa, kas įmanoma, kad asmeninės sąvokos apie laisvą valstybę, o kartu ir bendras tautos tikslas, būtų pasiektos. Galvodami apie ankstesnių laikų kritines situacijas ir lygindami jas su dabartimi, pastebime, kad herojaus vaidmuo nublinksta. Jis yra išaukštinamas arba idealizuojamas, suteikiamas žmonėms, pasižymėjusiems tuo istoriniu laikotarpiu, kai buvo sprendžiami ne vieno individo, bet visos tautos likimas, todėl dabar, kai gyvename taikioje ir laisvoje valstybėje, ir nėra grėsmės jos netekti, laisvė atrodo kaip savaime suprantama piliečio būtis, o kadangi nėra ko gelbėti, herojaus aktualumas pranyksta. Bet ar tai reiškia, kad jo nebereikia? Lietuvių kalbos žodyne herojus reiškia didvyrį, o šis žymis tauriais darbais ir kilnumu pasižymėjusį žmogų.

**Taigi, herojumi gali būti
kiekvienas iš mūsų ir nors
šis žodis nesuskambės
taip pat, kaip suskamba iš-
tarus jį šalia nusipelnusio
kovoje už Lietuvą žmo-
gaus pavardės – nereiškia,
kad šiandienos herojus
yra mažiau vertesnis.**

Tautinės savimonės kūrimas yra tęstinis procesas, jis neturi pabaigos tol, kol tauta gyvuoja, bet kas jos gyvavimą užtikrins? Lietuviai. Tie, kurie siekia pažinti ir gilintis į Lietuvos istoriją. Tie, kurie stengiasi taisyklingai kalbėti gimtąja kalba ir nesigėdija savo tarmės. Tie, kurie puoselėja lietuviškus papročius ir tradicijas. Tie, kurie gerbia Lietuvos vandenį ir miškus. Tie, kurie nėra abejingi savo tautiečiams. Dabar nebūtina aukoti savo gyvenimo tam, kad galėtume puoselėti Lietuvą. Užtenka sąmoningo pasirinkimo ir suvokimo, kad tautos kūrimas prasideda ir jos gyvavimas priklauso nuo žmonių. Kaip yra sakęs Jonas Basanavičius: „Kaip aušrai auštant nyksta ant žemės nakties tamsybė, o kad taip jau prašvistų Lietuvos dvasė! Toks mūsų troškavimas ir noras“.

ŽYMIUSI TARPUKARIO KAUNO ARCHITEKTŪROS PAMINKLAI, IŠLIKĘ IKI ŠIŲ DIENŲ

Milda Šimoliūnaitė

Lietuvos istorijoje gausu visai šaliai įsimintinių bei tragiškų laikotarpių, tačiau vienas jų, Tarpukaris (1918–1939 m.), yra itin reikšmingas Kaunui. Tuo metu į Kauną buvo perkelta centrinė valdžia ir miestas tapo ne tik laikinąja sostine, bet ir traukos centru bei išpūdingų, modernizmo architektūros statinių vieta. Pastaruoju metu, artėjant 2022-iesiems, kai Kaunas taps Europos kultūros sostine, vis dažniau atsigręžiama į istorinę, išskirtinę šio miesto pusę. Galima didžiuotis, kad net 44 tarpukario Kauno statiniai yra įtraukti į Europos paveldo sąrašą, o Kaunui suteiktas UNESCO Dizaino miesto vardas (plačiau žr. <https://visit.kaunas.lt/>). Juk iš tiesų smagu prisiminti, atkreipti dėmesį į istorines vietas, kurias matome kasdien, bet net nesusimąstome apie jų svarbą ir didybę.

Žaliakalnio ir Aleksoto funikulieriai – šie išskirtiniai, pirmieji Lietuvoje, vieni iš seniausių Europoje vis dar veikiantys keltuvai, atrodo, įprasta ir neatsiejama Kauno dalis. Pagrindinė jų paskirtis – palengvinti susisiekimą tarp atokesnių vietų ir miesto centro. Tiesa, šiomis dienomis, tikriausiai, retas susimąsto apie funikulierių unikalumą, mat šie bėginiai keltuvai nėra ilgus atstumus įveikiantys traukiniai, metro ar autobusai. Tai – trumpą, kasdien tą pačią atkarpą „keliaujantys“, turistus į apžvalgos aikšteles keliantys mažieji Kauno vagonėliai, kurie tikrai verti dėmesio ir aplankymo bent retkarčiais.



Nuotrauka iš <https://kaunoliftai.lt/funikulierius>

Kauno Kristaus Prisikėlimo bazilika (Prisikėlimo bažnyčia) – tai simbolis, kelrodė žvaigždė su 70 metrų aukščio bokštu, kuris matomas iš daugelio miesto vietų. Šis statinys turi išskirtinę istoriją ir simbolinę reikšmę: bažnyčią nuspręsta pastatyti kaip padėką Dievui už laisvę. Architekto Karolio



Nuotrauka iš www.prisikelimas.lt Reisono suprojektuota bažnyčia išsiskiria ne tik modernistine stilistika, bet ir 28 metrų aukštyje (ant bazilikos stogo) įrengta apžvalgos aikštele, nuo kurios atsiveria išpūdinga Kauno miesto panorama. Ši vieta gausiai lankoma turistų, tačiau dažnai pamirštama kasdien skubančių gyventojų, nors tikrai verta aplankyti, įveikti 186-is laiptelius ir pasigrožėti



Nuotrauka iš https://lt.wikipedia.org/wiki/Kauno_sporto

Kauno sporto halė – pirmoji Europoje išskirtinai krepšiniui pritaikyta vieta, atidaryta 1938 metais. Ši itin daug istorinių pergalių, koncertų regėjusi arena buvo pastatyta vos per pusmetį. Architekto Anatolijaus Rozenbliumo suprojektuotas statinys po 1939-ųjų metų Europos krepšinio čempionato sulaukė ir tarptautinio pripažinimo dėl išskirtinės konstrukcijos bei modernumo. Vėliau ši arena tapo koncertų, cirko pasirodymų, apdovanojimų ir kitų renginių organizavimo vieta. Tiesa, šiuo metu vykdoma Kauno sporto halės rekonstrukcija, po kurios vėl bus galima aplankyti šią unikalią istorinę areną ir mėgautis ten vykstančiais renginiais (plačiau žr. <http://www.autc.lt/>).

Nacionalinis Mikalojaus Konstantino Čiurlionio dailės muziejus – 1921 m. įkurtas muziejus yra vienas didžiausių ir seniausių Lietuvoje. Muziejus turi net 11 padalinių Kaune ir Druskininkuose. Čia eksponuojama itin daug reikšmingų M. K. Čiurlionio darbų, pradedant tapybos, grafikos kūrinių ir baigiant muzikos kūrinių įrašais. Muziejuje organizuojami renginiai, vaikų koncertai, konkursai, seminarai, o nuolat atnaujinamos ekspozicijos ir parodos išlieka aktualios bei įdomios net ir nuolatiniams lankytojams (plačiau žr. <https://ciurlionis.lt/>).



Nuotrauka iš <https://www.etaplus.lt/nacionalinis-m-k-ciurlionio-muziejus>

Vytauto Didžiojo karo muziejus – 1921 m. vasario 16 d. Kaune atidarytas muziejus šiais metais švenčia 100-ąsias įkūrimo metines. Šis muziejus ypatingas ne tik išpūdingu kiemeliu, bet ir architektūra – pastatas modernus, harmoningas ir didingas (Arch. V. Dubeneckis, K. Reisonas, K. Kriščiukaitis). Išskirtinė ir ekspozicijų, parodų gausa: LDK, Pasaulinių karų, Naujųjų laikų karo technikos, ginklų ir visos karybos istorijos. Muziejuje organizuojamos edukacinės pramogos, virtualios parodos ir įtraukiančios savaitgalio veiklos, todėl verta ne tik aplankyti, bet ir sudalyvauti muziejaus organizuojamose veiklose ar šventinėse ceremonijose (plačiau žr. <https://www.vdkaromuziejus.lt/paslaugos/#>).



Nuotrauka iš <https://m.atostogoskaime.lt/lankytinios-vietos/vytauto-didziojo-karo-muziejus/>

Tai tik keletas unikalių tarpukario Kauno miesto architektūros paminklų. Visi jie atspindi istorinius pokyčius, modernaus miesto gimimą ir plėtrą. Artėjant 2022-iesiems, verta šias vietas prisiminti, aplankyti, jomis pasidomėti bei pasakoti kitiems apie mus supančio miesto didybę.

MOTERS PADĖTIS RELIGIJOJE: AR PRAEITIS PRILYGSTA DABARČIAI?

Daiva Ančeriavičiūtė

Nūdienos kontekste yra susiformavę tam tikri įsitikinimai dėl vyrų ir moterų padėties visuomenėje, jų lygiavertiškumo. Ne vieną amžių filosofinės, teisinės, teologinės idėjos skelbė abiejų lyčių lygybę, laisvę, toleranciją, tačiau dažnai tenka pastebėti, kad dabartinės realijos yra visai kitokios: su moterimis tiek asmeninėje, tiek profesinėje terpėje elgiamasi amoraliai, žiūrima į jas piktdžiugiškai, nes ko gi galima tikėtis iš moters? Todėl kyla klausimas, kas galėjo nulemti būtent tokį, ilgaamžį ir išsakinijusį suvokimą apie moters žemesnę padėtį vyro atžvilgiu, kai apie moterų lygiavertiškumą yra kalbama ne vieną šimtmetį? Be abejo, yra teigiančių, jog XXI a. moteris yra lygiavertė vyrui, jog nebėra skiriamosios ribos tarp, pavyzdžiui, vyro darbo užmokesčio ir moters, bet pažvelgus į priešistorę, skirtingas šalių kultūras ir jų vystymąsi, įdėmiai išanalizavus seniausius pasaulio raštus bei pasaulio kontinentų istoriją, aiškiai matyti, jog moteris nebuvo laikoma žmogumi jau nuo pat pasaulio sukūrimo. Manytina, jog toks supratimas apie moterį – esant „nežmoniška būtybe“ – kilo iš religijos. Dar Senojo Testamento Pradžios knygoje rašoma: „Ir Dievas sutvėrė žmogų pagal savo paveikslą; pagal Dievo paveikslą jis jį sutvėrė; sutvėrė juodu, vyriškį ir moterišką.“ Niekuo moterį nežeminantis tekstas, kuriame kaip tik galima išvelgti vyro ir moters lygybės idėją. Tačiau visai kitokia mintis teikiama tos pačios knygos 2-ajame skyriuje: „Tuomet Viešpats Dievas siuntė ant Adomo gilų miegą: o jam užmigus, išėmė vieną jo šonkaulių ir jo vietą

užpildė mėsa. Po to Viešpats Dievas iš paimtojo iš Adomo šonkaulio padarė moteriškę ir ją atvedė pas Adomą.“ Iš šios ištraukos matyti, jog moters priklausomybė nuo vyro tampa įrodymu remiantis Ievos sukūrimo iš Adomo šonkaulio motyvu, kitaip tariant, jei ne Adomo šonkaulis, moteris neegzistuos. Taigi, remiantis tokia religine koncepcija, moters priedermės siejasi su buvimu nepilnaverčiu žmogumi. Jos vaidmuo išlieka nereikšmingas nepaisant net vaikų gimdymo – moteris, vertinant religiniu požiūriu, yra tik indas, kuriame auga vyro pradėta gyvybė.

Buvęs Europos Tarybos žmogaus teisių komisaras Nils Muižnieks yra apžvelgęs dokumentą, kuriame skelbiami valstybių įsipareigojimai pagal tarptautinius ir Europos žmogaus teisių standartus moterų lytinės ir reprodukcinės sveikatos bei teisių srityje. Jame pateikiami trūkumai, kuriuos Europos valstybės turi pašalinti: visų pirma, moterų teisės į gyvybę, sveikatą, privatumą, nediskriminavimą privalo būti neliečiamos, taip pat ypatingas dėmesys turi būti skiriamas visapusiškam lytiniam švietimui, moderniai kontracepcijai, saugiam ir legaliam abortų vykdymui bei kokybiškai motinos sveikatos priežiūrai. Sveikintina, jog moterų diskriminavimą Europoje siekiama sustabdyti, tačiau tai parodo ir spragas, kurios Europos šalyse vis dar egzistuoja dėl religinių ir įvairių kultūrinių aspektų įtakos. Tai, kad XXI a. moteris turi kovoti už savo pilietines bei žmogaus teises dėl kategoriškos, istorinės sampratos apie prastesnę moters vietą visose

visuomenės gyvenimo srityse – liūdna realybė. Svarbu paminėti, jog, deja, panašios problemos vyrauja ne tik Europoje, o ir kitose pasaulio dalyse.

Dabartinė moters padėtis visuomenėje – patriarchalinio krikščioniško požiūrio į moterį tąsa, reprezentuojanti moters priklausomybę nuo vyro. Naujajame Testamente ir moteris, ir lytinis gyvenimas vertinami neigiamai. Priešiškas nusistatymas prieš moteris matomas apaštalo Pauliaus, kurio mintimis apie moterį krikštonių bendruomenė vadovavosi mažiausiai 2000 metų, laiškuose. Jos veikiau buvo padiktuotos mizoginijos negu krikščionybės: „Moteris tesimoko tyliai, su tikru nuolankumu. // Aš neleidžiu, kad moteris mokytų nei kad vadovautų vyrui – ji tesilaiko tyliai. // Juk pirmas buvo sutvertas Adomas, o paskui – Ieva. // Be to, Adomas nesidavė suvedžiojamas, o moteris buvo apgauta ir nupuolė. // Bet ji bus išganyta, gimdydama vaikus – jos bus išganytos, jeigu išlaikys tikėjimą, meilę ir šventumą bei santūrumą“. Neigiamam požiūriui į moteris įtakos turėjo ir tai, kad bendroji visos Bažnyčios pozicija moterų atžvilgiu buvo niekinanti. Į moterų pašaukimą nebuvo žiūrima rimtai, nes *moters tokios nepastovios, nepajėgios tvirtai ginti savo įsitikinimų*. Vyravo nuomonė, kad moteris visiškai nesugeba paklusti vienuolyno ar kitos organizacijos, galiausiai, vyro drausmei, *moteris buvo trukdytoja, kurios Bažnyčia nenorėjo įsileisti į savųjų ratą*. Moterims vienuolynai buvo vienintelė vieta, kur jos galėjo atsiduoti tiek krikščionybei, tiek savo norų realizavimui.

Bažnyčios patriarchatą sudrebino XIII a. Europoje išplitusi legenda apie popiežų moterį. Bažnyčia iškart pareiškė, kad ši legenda neturi jokio realaus pagrindo. Popiežių registras, pasak Bažnyčios, buvo nepriekaištingas ir tokio atvejo net negalima buvo įsivaizduoti. Tačiau legenda gyvavo toliau ir pasak jos, popiežė Joana iš tikrųjų sėdėjo Šventajame Soste maždaug IX a. 6-ajame dešimtmetyje. Būdama anglų kilmės, ji valdė kaip popiežius

Jonas Anglas. Talentinga ir išsimokslinusi Joana greitai kopė bažnytinės hierarchijos laiptais, tapo kardinole, o 855 m., mirus popiežiui Leonui IV, buvo išrinkta popiežiumi. Nepaisant to, ar ši legenda bent iš dalies yra tiesa ar ne, kai kurios detalės įdomios, netgi įkvepiančios. Legenda parodo ne tik tai, kad moteris gali užimti aukščiausią pasaulyje postą, bet ir tai, kad taip moteris tampa grėsme patriarchatui. Nors Bažnyčia nesmerkė moterų siekimo panašėti į vyrus, viskam buvo ribos: popiežė Joana tapo išties pavojinga, todėl Bažnyčia tiesiog negalėjo leisti jai būti, kaip ir jokiai kitai moteriai krikščioniškame patriarchate.

Pasaulyje yra dar tiek daug neteisybės moterų atžvilgiu. Atrodo, kad įmanoma būti išgirstai tik prisitaikant prie visuomenės sukurtų stereotipų, kad net ir dabar visuomenė nori matyti tik moterį-motina. Visgi išlaisvinanti moterų revoliucija auga. Turime džiaugtis, jog savo asmeninėje ir viešojoje aplinkoje matome moterų, kurioms bandymas tapti lyderėmis, politikėmis ar direktorėmis nėra tik siekis *nepaisyti visuomenės normatyvų*.

Moteris, nepaisant vis dar vyraujančios religinės sampratos apie moters vietą visuomenėje, pradėjo siekti užsibrėžtų tikslų ir svajonių tik dėl savęs ir savo gerovės.

Iš tikrųjų, būti moterim niekada nebuvo lengva, tačiau dabar esame laisvesnės priimti bet kokius sprendimus, todėl naudokimės mūsų pačių, moterų, išsikovota privilegija gyventi ir mąstyti savarankiškai, nesirūpindamos „ką pasakys kiti“, o galvodamos „kaip bus geriau man“.

PER MOKSLO PRIZMĘ

Interviu su VU psichologe Ieva Vasionyte

Aušrinė Tamulevičiūtė

Vertėtų pradėti nuo mūsų pačių psichologijos ir kaip mums sekasi ją valdyti. Per didelis praeities įvykių analizavimas žmogų priverčia įsivaizduoti ir kurti galvoje nebūtus, idealistiškus scenarijus. Kaip manote, ar tam tikrų praeities situacijų apmąstymas ir klaidų pripažinimas ateityje padeda išvengti to paties scenarijaus? Nuo ko tai priklauso?

Tai apima labai daug plačių temų, juk žmonės apie tai mokosi ketverius metus, ar ne? [Šypsosi.] Žinoma, mes vis tiek galime apie tam tikrus aspektus kalbėti ir čia susiduriame su klausimu dėl pergalvojimo, įvykių analizavimo. Čia, tikriausiai, yra du atskiri aspektai, nes minimas praeities įvykių pergalvojimas bei ateities įvykių analizavimas. Praeities įvykių analizė mums padeda suprast ką padarėme gerai, o ką blogai. Ką reiktų kartoti, o ko nereiktų. Analizuodami situacijas, tokiu būdu tobulėjame ir pasiruošiamo ateities galimiems įvykiams. Tai yra naudinga. Tuo tarpu nerimas susijęs su galvoju apie ateitį. Nerimaujame dėl to, kad situacija yra nežinoma arba laukia kažkas tokio, kas praeityje mums yra sukėlę pavojų. Ir mes, žinodami, kad gali tas pats pasikartoti, norime šių situacijų išvengti arba joms pasiruošti. Pavyzdžiui, jeigu kažkada mačiau užpuolimą šiame skersgatvyje ir dabar vėl einu pro šį skersgatvį, tikėtina, kad jį aplenkiau ir eisiu kita gatve. Priimti šį sprendimą mums padės būtent kilęs nerimas. Tokiu būdu mes apsisaugome, o tai yra gerai. Nerimas tampa žalingu tada, kai pradėdame galvoti, kad dabar visuose skersgatviuose mane gali užpulti, ar dėl to išvis nebeišeiname iš namų, nes išeiti baisu, nes visur gali užpulti. Tai pradeda trukdyti gyventi – palaikyti socialinius ryšius, užsiimti mėgstamomis veiklomis, keliauti iš ar į darbą ir panašiai. Kalbant apie praeities analizę,

kol tuo siekiama išsiaiškinti, ką padariau gerai ar blogai, padaryti išvadas ir judėti pirmyn, tol tai yra natūralus procesas, kurį atlieka kiekvienas žmogus, ir tai yra sveika. Visgi, jeigu analizavimas yra toks, kaip „o ne, kaip aš čia dabar taip pagalvoju, padariau ir man nereikėjo taip daryti, kodėl aš čia toks kvailas ir visoks koks“, žodžiu, tą patį per tą patį galvoji nedarydamas jokių išvadų arba jau esi pasidaręs išvadas ir toliau tą situaciją permąstai – tokį pergalvojimą jau galime vadinti žalingu.

Ar yra riba, kai permąstymas (angl. *overthinking*) gali būti įvardijamas psichologiniu sutrikimu?

Ruminavimas, kitaip permąstymas, pats savaime nėra sutrikimas – tai labiau simptomas. Beje, pergalvojimas yra labai būdingas žmonėms, kurie serga depresija. Tada jie yra linkę pergalvoti, užstrigti mintyse apie praeitį, apie save, apie kažkokius savo netobulumus, įsivaizduojamus trūkumus. Ir čia yra svarbus žodis „įsivaizduojamus“, nes jie nebūtinai tokie yra, o žmonės tiesiog dėl įvairių priežasčių, skausmingų patirčių išmoksta save matyti kaip labai netobulus, nemėgstamus aplinkinių ir panašiai. Taip pat pergalvojimas yra būdingas žmonėms, kurie linkę į nerimą. Jie tai naudoja kaip apsisaugojimą: „Jeigu aš labai daug galvosiu, tuomet mažesnė tikimybė, kad kažkas blogo atsitiks, numatysiu visus įmanomus scenarijus ir jiems pasiruošiu.“

Ar įmanoma šį reiškinį kaip nors suvaldyti pačiam ar, vis dėlto, vertėtų imtis kitokių pagalbos priemonių?

Pačiam sau diagnozuoti kažkokį sutrikimą nėra taip lengva. Tiksliau, lengva klaidingai diagnozuoti – pasiskaitai apie tai internete ir gali sau

prirašyti visą sutrikimų vadovą. Kiekvienas sutrikimas yra kažkokia kraštutinė normalaus elgesio arba emocijų, minčių išraiška. Pavyzdžiui, visi žmonės mąsto, bet jeigu tai yra analizavimas ir aiškinimasis, kuris kelia didelį nerimą, o šis pradeda trukdyti dirbti, mokytis, bendrauti, tuomet jau galime kalbėti apie rimtesnę problemą. Emocijas taip pat jausti normalu, tačiau jeigu jų intensyvumas pradeda trukdyti atlikti kasdienes veiklas ir užduotis, tada verta kreiptis pagalbos į specialistus. Iš esmės aš siūlyčiau nedidžiuoti patiemis sau sutrikimų ir geriau kalbėtis su specialistu, jeigu turite įtarimų. O kada kreiptis į specialistą ir įsivardyti, kad turite kažkokią problemą?

O kada kreiptis į specialistą ir įsivardyti, kad turite kažkokią problemą? Visų pirma, paklausti savęs, ar tai man trukdo gyventi.

Ir, jeigu atsakymas yra taip, jei tai trukdo įgyvendinti savo karjeros siekius, vystyti sveikus santykius, jausti pasitenkinimą tuo, ką darote, tada, vadinasi, yra kažkokia problema, kurią reikia spręsti. Iš pradžių visada galima pabandyti ją spręsti pačiam, pasitelkiant saviugdą knygas. Kartais kai kuriuos įkvėpia filmų ar knygų terapija, t. y. filmai, knygos apie įvairius sutrikimus arba apie žmones, kurie išgyvena tam tikras problemas. Kartais tai padeda pasisemti idėjų ar įkvėpimo savo problemų sprendimui. Visgi, jei kažkuriuo metu pradeda jausti, kad sprendžiate, tačiau niekaip to sprendimo nerandate, tada galima kreiptis į specialistą konsultacijai. Galbūt užteks vienos konsultacijos, kuri padės surasti sprendimą tam tikrai problemai. Aš pati su savo pergalvojimais geriausiai susitvarkiau meditacijos pagalba. Ji treniruoja žmogaus gebėjimą išlaikyti dėmesį ties esamu momentu, kon-

krečiu pojūčiu. Tai gali būti kvėpavimas, kūno pojūčiai, garsai. Vėliau šis įgūdis persikelia į gyvenimiškas situacijas. Pavyzdžiui, kažkada man labai trukdydavo tendencija įsivaizduoti ateities situacijas, įvairius planus, kaip elgsiuosi. Visgi dažniausiai dalykai įvykdavo kitaip nei įsivaizduodavau, todėl dažnai nusivildavau. Tai iš tikrųjų trukdė. Tada pradėjau vakarais vaikščioti palei upę ir pagavus save pergalvojant, savo dėmesį nukreipdavau į tai, kas vyksta dabar – į vandens tekėjimą, pastatus aplink, pravažiuojančius automobilius ar praeinančius žmones. Tokios treniruotės padėjo sumažinti pergalvojimą, tuo pačiu ir nusivylimą. Taigi, vertėtų stebėti save, suvokti, kada jūs pergalvojate, o tada treniruoti smegenis, mokytis naujo įpročio – dėmesį nukreipti į esamą momentą. Kaip ir minėjau, tam gali padėti meditacijos, streso valdymo pratimai, dienoraščio rašymas.

Mes dažnai savyje pastebime mums nepriimtinių, ryškiai atsiskleidžiančių charakterio bruožų, kuriuos norėtumėme pakeisti ar suvaldyti tam tikrose situacijose. Ar įmanoma tai padaryti bei koks amžius yra tinkamiausias asmenybės charakterio formavimui?

Keisti savo charakterio ypatumus, manau, tikrai galima. Nors yra teorijų, kurios sako, kad asmenybė susiformuoja 24-erių metų ir paskui jos nebepakeisi, naujais tyrimais rodo ką kita. . Mūsų smegenys yra pakankamai lanksčios, neuroplastiškos visą gyvenimą. Žinoma, galbūt yra šiek tiek sunkiau tą padaryti vyresnio amžiaus, bet tikrai įmanoma. Visgi visada lengviau kažką pakeisti, kai žinai, kodėl taip elgiesi. Tuomet savęs gali paklausti, kokia yra tokio elgesio, išreikštų emocijų priežastis. Pavyzdžiui, mano vieną pažįstamą žmogų labai suerzino kolegė, kuri sugalvojo biure daiktus, už kuriuos atsakinga ta pažįstama, perkelti į kitą vietą. Ji labai supyko, kad kažkas daro tvarką su jos daiktais, nors jos ir buvo atsiklausta. Vėliau ji pradėjo galvoti, kodėl taip jautriai sureagavo ir suvokė, kad tas pyktis ir susierzinimas kilo dėl tam tikrų praeities patirčių. Pasak pažįstamos, vaikystėje jos brolis mėgdavo neatsiklausęs jų kambaryje pers-

tumdyti daiktus. Jai tai sukeldavo susierzinimą ir pyktį, kuris, nutikęs panašiai situacijai, patiriamas ir dabar. Taigi, galima sakyti, kad vien priežasties žinojimas labai daug reiškia. Tada tu tampi sąmoningas, kad dabar jauti susierzinimą ar pyktį ne dėl to, kad kitas žmogus kažką daro, o dėl to, kad tai asocijuojasi su nemaloniais prisiminimais. Tai supratęs į iškilusią problemą vertėtų žiūrėti kuo paprasčiau, stengtis įvardyti jaučiamą emociją ir elgesį, kuris nepatinka. Tuomet įvardyti, ką noriu pakeisti, kaip norėčiau elgtis. Taigi, taip mes gauname tam tikrą planą. Ir visada yra pauzė tarp impulso ir veiksmo. Tai yra du atskiri procesai, todėl svarbu mokytis atpažinti kada esate šalia pratrūkimo ribos. Tai leis pastebėjus tą momentą, pakeisti savo elgesį. Kartais tą ribą galima sukurti paprasčiausiai įkvėpus ir iškvėpus.



Taip sukuriamas laiko tarpas mūsų smegenų frontalinės skilties, kuri yra atsakinga už mąstymą, įjungimui. Tokiu būdu mes galime priimti racionalesnį sprendimą, pavyzdžiui, atsistoti ir išeiti į kitą kambarį. Apibendrinant, jeigu nori pakeisti savo charakterio bruožą, išsiaiškinti kada ir kaip jis susiformavo. Antra, pastebėti kokios situacijos iššaukia nemaloniais emocijas ir nepageidaujamą elgesį. Trečia, reikėtų sugalvoti, koks alternatyvus elgesys man būtų priimtinausias. Galiausiai, stebint save ir atpažįstant kylančią emociją, žingsnis po žingsnio galima tą elgesį pakeisti.

Teigiama, kad mūsų pačių psichologija mums yra didžiausia mįslė. Vis dėlto, ar yra įmanoma betarpiškai suvokti kito artimo žmogaus psichologiją, nuspėti jo žodžius ar elgseną?

Įprastai žmonės labai mėgsta paaiškinimus, jie mėgsta, kai gali prognozuoti kitų elgesį, tam tikrus įvykius. Ir kodėl karantinas kelia didelį nerimą ar daug psichologinių iššūkių? Būtent dėl to, kad yra labai daug nežinomybės: neaišku, kada baigsis, kiek dar truks ir panašiai. Kai žmogus negali gauti aiškių atsakymų, tai jam kelia nerimą. Iš to kyla noras bandyti viską paaiškinti, prognozuoti, įskaitant ir artimųjų elgesį. Todėl atsakymas į klausimą galėtų būti ir taip, ir ne. Iš vienos pusės, kai ilgą laiką gyveni su žmogumi, tu kiekvieną dieną jį matai tam tikrose situacijose, o tam tikros situacijos kartojasi. Jeigu matai, kad žmogaus atsakas į situacijas irgi yra visada vienodas, tai maždaug jau po penkių kartų žinai, kaip jis pasielgs. Pavyzdžiui, jei po darbo žmogus išeina bėgioti į lauką ir grįžta geros nuotaikos, kitą kartą, kai jis bus blogos nuotaikos, pasiūlysi pabėgioti. Tokiu būdu tu tarsi prognozuoji, kad jo nuotaika gali pagerėti. Visgi atsiranda didelė nuostaba tada, kai žmogų pamatai kitoje aplinkoje. Tai, kad žmogus yra tylus ir užsidares namuose, nereiškia, kad jis toks pat yra ir darbo aplinkoje. Darbo aplinkoje jis gali būti kalbus, ekspresyvus, iniciatyvus bei organizuotas. Prisimenu situaciją, kai mano pusbrolis, būdamas tarp kitų pusbrolių ir pusseserių, visuomet juokaudavo, krėsdavo išdaigas, vieni kitus „traukdavo per dantį“. Vėliau, kai mano pusbrolis susituokė ir per Kalėdas grįžo su savo žmona, ji buvo nustebusi pusbrolio elgesiu artimųjų rate: „Aš nesuprantu, kas su tavim darosi, aš tavęs neatpažįstu, tu nebūni toks“, – sakė ji jam. [Juokiasi.] Taigi, taip yra, kad situacijos daro labai didelę įtaką mūsų elgesiui. Ir tai, kad mes žmogų pažįstame vienos situacijos, nereiškia, kad kitose jis elgsis taip pat. Manau, kad tą patį mes galime pajusti ir pildydami įvairius klausimynus apie asmenybę, elgesį. Atrodo pildai ir galvoji: „Nesąmonė, man tinka abu variantai, nes vienoje situacijoje elgčiausi taip, kitoje jau kitaip.“ Ir tai yra tiesa. W. Mischel, vienas garsiausių psichologų, plačioje visuomenėje žinomas iš

zefyrų (angl. *marshmallow*) eksperimento. Eksperimento metu vaikams ant stalo buvo padėtas zefyras bei pasakyta, kad, paėmus ir suvalgius zefyrą dabar, tu jį gausi vieną, tačiau, išlaukus, kol grįš eksperimentatorius, gausi du zefyrus. Tokiu būdu bandyta ištirti, kaip vaikai reguliuoja savo emocijas ir potraukį, impulsą, savikontrolę. Kaip tik neseniai klausiau vieną tinklalaidę, kurios metu buvo kalbinamas W. Mischel. Jis sakė, kad kiekvienoje situacijoje yra trys faktoriai: asmenybė (daugiau ar mažiau stabilios savybės), situacija, kurioje yra žmogus, o viduryje yra žmogaus protas ar mąstymas, kuris apjungia pastaruosius du faktorius. Tas žmogaus elgesys yra rezultatas visų trijų komponentų. Man atrodo, kad ši struktūra vaizdžiai pateikia atsakymą, ar gali prognozuoti žmogaus elgesį.

Žinoma, kad kiekvieną akimirką situacijos keičiasi ir, net jei maždaug pažįsti žmogaus asmenybę ar situaciją, tu negali nuspėti jo mąstymo, įsitikinimų, kurie kyla iš patirties.

Žinoma, kad kiekvieną akimirką situacijos keičiasi ir, net jei maždaug pažįsti žmogaus asmenybę ar situaciją, tu negali nuspėti jo mąstymo, įsitikinimų, kurie kyla iš patirties. Žmogus kiekvieną dieną įgyja vis naujos patirties, o ji keičia mūsų suvokimą. Jei kažkam ši tema apie asmenybę įdomi, galiu pasiūlyti minėtą tinklalaidę, kuri vadinasi „Invisibilia: The Personality Myth“. Joje pasakoja apie tai, kaip žurnalistė, atlikdama tyrimą, nuėjo į kalėjimą. Ten ji susipažino su vienu kaliniu, kuris paliko jai gyvos, šviesios, nuoširdžios asmenybės įspūdį. Tačiau

vėliau, išgirdusi jo bausmės priežastį, sužinojo, kad jis kalėjime už išžaginimą. Žurnalistė buvo sukrėsta, nes visiškai nesitikėjo, kad tokios asmenybės žmogus galėtų taip pasielgti. Visgi laikui bėgant ji pradėjo labiau pažinti kalinį, jo gyvenimo istoriją, taip pat bendravo ir su kalėjimo darbuotojais bei išsiaiškino, kad tas žmogus sėdėdamas kalėjime dėl savo dedamų pastangų pakeitė savo elgesį, mąstymą. Taigi, tikiu ir yra mokslinio pagrindo manyti, kad kad žmogus gali pasikeisti.

Galiausiai, šiuo metu daugelis žmonių jaučiasi izoliuoti, vyrauja socializacijos stoka. Kaip manote, ar tai yra geriausias laikas ieškoti savęs, ugdyti asmenybę? Kas padėtų užpildyti socializacijos trūkumo sukeltą tuštumą?

Manau, kad ugdyti savo asmenybę galima visada. Mes visada ją ir ugdome. Kiekviena nauja situacija, kiekvienas naujas iššūkis mus išmoko kažko naujo. Jeigu yra poreikis koku nors būdu įprasminti izoliaciją, tuomet taip, tą laiką galima išnaudoti savęs pažinimui, darbui su savimi. Tie iššūkiai, tiksliau, izoliacijos iššūkis, mus sustiprina. Šiuo metu labai sunku. Norisi, kad viskas baigtųsi kuo greičiau. Galime palyginti laikotarpį, kai mūsų seneliai išgyveno karą. Nors tai ir nėra labai lygiavertis palyginimas, bet tam tikra prasme susijęs su vidiniais išgyvenimais ir kančia. Tai buvo jų iššūkis ir tikrai nebuvo lengva. Visgi šį iššūkį išgyvenę žmonės yra minimi kaip stiprūs žmonės, nes karas atnešė tam tikros vidinės stiprybės. Šis karantinas ir atskirtis, socialinio kontakto apribojimas taip pat daro mus stipresnius. Tik tiek, kad šį laiką reikia išgyventi. Taigi, jei tą laiką galima panaudoti savęs auginimui, asmenybės tobulinimui, išmokti džiaugtis mažais dalykais net ir būnant vienam, kodėl gi ne. Tai yra labai reikalingos savybės, nes gyvenime tikrai bus momentų, kai nieko nebus šalia, kai iššūkius reikės spręsti pačiam ir tokiose situacijose ši patirtis labai pravars.

Ivas Jablonskas

Kai kuriame slaptažodį mūsų dažnai prašoma į jį įtraukti keletą skirtingų simbolių. Kuo tai yra svarbu?

Papildomi simboliai užtikrina slaptažodžio sudėtingumą ir prailgina laiką, per kurį slaptažodis gali būti atspėtas taikant „brute force“ metodą, kai bandoma išmėginti visus įmanomus variantus.

Ar tiesa, kad vis tiek yra labai sudėtinga dešifruoti nepadruskintus slaptažodžius (angl. *cryptographic salt*), jei jie yra ilgi ir komplikuoti? Galime prisiminti ir „CityBee“ atvejį – daugelį slaptažodžių buvo labai lengva dešifruoti, kadangi tai buvo paprasti žodžiai ar žodžių junginiai.

Dešifruoti slaptažodžių neįmanoma, nes jie šifruojami vienakrypčiu algoritmu, tačiau slaptažodį galima atspėti taikant jau anksčiau minėtą „brute force“ metodą, žodyninę ataką (kai sudaromi slaptažodžių žodynai iš įvairių duomenų bazių) ar kitus metodus. Pasirinkus silpną šifravimo algoritmą (pvz. „MD5“), net ir padruskintus slaptažodžius nesunku atspėti išbandant visas įmanomas kombinacijas. Tačiau pasirinkus stiprų algoritmą (pvz. „bcrypt“), vieno slaptažodžio nulaužimas gali užtrukti labai daug laiko, net turint nemažai resursų. Padruskinimas tą laiką padidina kelis kartus. Slaptažodžio ilgis yra labai svarbus faktorius, nes nulaužti nepadruskintus slaptažodžius, kurių ilgis yra, pavyzdžiui, 35 simboliai ir kurių šifravimui taikomas silpnas „MD5“ algoritmas, taikant „brute force“ gali užtrukti keletą mėnesių net naudojant galingą kompiuterį. Tačiau, jeigu tas pats slaptažodis yra naudojamas ir kitose sistemose bei yra nutekėjęs per kokį nors duomenų praradimo incidentą, jis gali būti nulaužtas per kelias minutes taikant žodyninę ataką.

Teigiama, kad internete išlieka viskas. Kaip yra iš tiesų? Ar yra galimybė internete ką nors ištrinti visam laikui?

Nereikia to suprasti tiesiogiai. Kai pateikiate informaciją internete, jos tvarkymas priklauso nuo to, kam ta informacija yra pateikiama, todėl ne visada galima ją suvaldyti. Be to, vieša informacija (pvz. komentarai ar nuotraukos) gali patekti į įvairius duomenų archyvus, istorinius duomenų žinytus ir pan., o tai duomenų valdymą daro žymiai sudėtingesnį, nes informacijos kopijų atsiranda ne tik ten, kur ji buvo patalpinta.

Tačiau tikrai ne visa informacija internete išlieka, neaktuali informacija gali būti pašalinama.

Įvedus Bendrąjį duomenų apsaugos reglamentą, vartotojams buvo suteikta nemažai galimybių valdyti savo informaciją ir įpareigoti duomenų valdytojus ją pašalinti.

Kaip manote, ar žmogus turi turėti teisę būti užmirštu internete? Pavyzdžiui, praėjus atitinkamam laikui tarpui, asmuo nebenori, kad internete egzistotų su juo susijusi informacija, įvairių balsavimų rezultatai ir pan.

Tai daugiau teisinis klausimas. Žmogus, kaip privatus asmuo, tikrai turėtų tokią teisę turėti. Tačiau jei asmuo yra viešas arba informacija renkama dėl viešojo intereso įgyvendinimo (pvz. norint valstybės ar savivaldybės institucijoms įgyvendinti teisės aktų reikalavimus), tokiau atveju asmeninę informaciją valdyti ne visada įmanoma.

Kita vertus, kalbėdami apie teisę būti pamirštam, kalbame apie veiksmą, kurį privalo atlikti kitas asmuo (fizinis ar juridinis) vartotojo atžvilgiu, t. y. pamiršti vartotoją, ištrinti apie jį sukauptus duomenis. Todėl šį klausimą kiekvienam skaitytojui siūlyčiau įvertinti pirmiausia pasveriant ne savo teises, o savo atsakomybes. Jei atlieku veiksmą, kuris internete ar visuomenėje sukelia tam tikrą reakciją, ir po to man kyla noras, kad visi pamirštų šį veiksmą ir savo reakciją į jį, naivu būtų tikėtis, kad visi ims ir pamirš. Atsakomybę už savo veiksmus turime prisiimti patys.

Ar verta paprastam vartotojui naudoti VPN?

Pagrindinė VPN funkcija yra galimybė prisijungti iš išorės į vidinį tinklą, kai prieiga prie vidinio tinklo yra apribota. Plačiai VPN yra naudojamas kaip interneto srauto anonimizatorius (kai visas vartotojo srautas leidžiamas per vidinį VPN tinklą prieš pasiekiant internetą). Taigi VPN naudojimas apsaugo nuo tam tikro „pėdsako“ palikimo internete, tačiau daug reikšmės turi ir konkretus VPN paslaugos tiekėjas, kadangi jis turi galimybę jūsų veiklos „pėdsaką“ išsaugoti. Todėl vartotojui prieš renkantis VPN paslaugą reikia suprasti, kokią savo veiklą ar informaciją ir nuo ko jis nori apsaugoti, o po to įvertinti, ar konkretus VPN paslaugos tiekėjas galės tai padaryti.

Koks Jūsų požiūris į pasitikėjimą svetainėmis, kurios leidžia patikrinti, ar tavo asmens duomenys buvo pavogti?

Reikėtų individualiai vertinti kiekvienos tokios svetainės reputaciją. Norint, kad vartotojai naudotųsi panašiomis paslaugomis, labai svarbu, jog jomis pasitikėtų. Kartą susigadinus reputaciją, paslauga taps nebereikalinga.

Kita vertus, visiškai saugių informacinių sistemų nėra, todėl, net ir neturint blogų kėslų, surinkti vartotojų duomenys gali būti prarasti, vartotojai gali patirti žalą, o paslaugos tiekėjas tokiu atveju turi prisiimti atsakomybę.

Kaip atpažinti svetaines ir laiškus, kurie naudojami atlikti fišingo (angl. *phishing*) atakoms?

Masinius fišingo laiškus ar žinutes galima atpažinti analizuojant pačios žinutės turinį, teksto

formatavimą, žinutėje pateiktas nuorodas, vertinant, kokias emocijas ir jausmus siekiama sukelti, kokius veiksmus skatinama atlikti. Yra daug požymių, kuriuos galima išmokti atpažinti. Tačiau visų, profesionaliai parengtų fišingo laišku nėra įmanoma identifikuoti, nes kasdien atsiranda vis naujesnių, vis išradingesnių fišingo strategijų.

Siekiant apsisaugoti nuo tokių atakų arba bent jau sumažinti dėl jų patiriamą žalą, verta imtis tam tikrų priemonių. Pirmiausia, pasirūpinti, kad mūsų kontaktai nebūtų bet kam ir bet koku automatizuotu būdu prieinami. Vėliau, įsitikinti, kad mūsų naudojama pašto sistema turi

VPN naudojimas apsaugo
nuo tam tikro pėdsako
palikimo internete,
tačiau daug reikšmės turi
ir konkretus VPN
paslaugos tiekėjas

technines bei programines priemonės skirtas elektroninėms šiuokslėms ar sukčiavimo žinutėms atpažinti ir filtruoti. Be to, nepamirškime, jog mūsų įrenginiuose naudojamos kokybiškos legalios apsaugos priemonės (ugniasienės, kenkėjiško kodo atpažinimo sistemos). Trečiaja gynybos linija turėtume būti mes patys, t.y. mūsų sąmoningumas, žinios ir kompetencijos turėtų leisti mums atpažinti pagrindines ir dažniausiai naudojamas sukčiavimo technikas. Na, o jei mums nepavyktų jų atpažinti, savo sistemas turime organizuoti taip, kad sėkminga ataka sukeltų kiek įmanoma mažiau žalos. Visoms paskyroms, kuriose saugoma svarbi, jautri ar finansinė informacija, turėtų būti naudojama dviejų faktorių autentifikacija bei skirtingi, stiprūs slaptažodžiai. Be to, reguliariai turi būti daromos svarbių duomenų atsarginės kopijos ir tinkamai pasirūpinama jų saugumu.

Kaip manote, ar išmanieji šaldytuvai, laikrodžiai, termostatai ir pan. atneša daugiau naudos ar žalos? Kodėl?

Technologijos sparčiai tobulinamos, siekiant pagerinti ar palengvinti žmonių gyvenimą. Kartais, kai kokia nors technologija yra pradinėje stadijoje arba žmonės yra dar nepratę ja naudotis, gali pasirodyti, jog ji apskritai nereikalinga. Atsiradus pirmiems išmaniesiems laikrodžiams atrodė, kad naudos jie atneš nedaug. Laikrodžiai, skaičiuojantys žingsnius, priklausantys nuo išmaniųjų telefonų ir nuolatos išsikraunantys. Tačiau, praėjus dešimtmečiui, išmanusis laikrodis tapo lengvai pasiekiamu medicinos prietaisu, gebančiu net patikrinti žmogaus cukraus kiekį kraujyje, aptikti širdies sutrikimus bei kitas sveikatos problemas.

Pabaigai būtų įdomu išgirsti Jūsų nuomonę apie kompanijų požiūrį į vartotojų saugumą. Kaip manote, kompanijos labiau rūpinasi duomenų apie vartotojus kaupimu ar jų privatumu?

Priklauso nuo organizacijos: galėčiau įvardinti ir pavyzdinčiai saugumu besirūpinančių kompanijų, ir visiškai tam dėmesio neskiriančių. Ta-

čiau duomenų privatumu rūpintis privalo ne tik kompanijos, bet ir kiekvienas asmuo individualiai. Organizacijos vartotojų duomenų saugumu rūpinasi siekdamos atitikti potencialių ir esamų vartotojų lūkesčius bei įstatymus. Vartotojas nesinaudos paslaugomis tų organizacijų, kurios nesugeba pasirūpinti jo duomenų saugumu, o jei naudosis, pats ir patirs nuostolius ar nemalonumus susijusius su asmeninių duomenų viešiniu.

Perteklinis duomenų kaupimas gali vykti dėl organizacijos noro pažinti savo vartotoją, suprasti, kaip vartotojas naudojasi jų paslaugomis, ar nuspėti vartotojo poreikius. Tai yra svarbu tobulinant verslo procesus bei produktus ar paslaugas, tačiau, ne visada tam taikomi metodai yra skaidrūs.



Raminta Klimaitė ir Kamilė Leonaitė

Kodėl, Jūsų nuomone, studentai dažnai susiduria su prokrastinacija? Ar tai yra jau įsisenėjusi problema, ar šiuolaikinė, gimusi iš lengvo įvairių aspektų prieinamumo?

Šia tema iki šiol nebuvo skaičiusi mokslinių straipsnių ir nusprendžiau šiek tiek pasidomėti. Radau, jog, iš tikrųjų, prokrastinacija, arba atidėliojimas, turi genetinį pagrindą. Kitaip tariant, tai nėra naujas terminas, kuris staiga atsirado mūsų kartoje – tai veiksnys, kuris gyvavo ir anksčiau. Mano manymu, mes dažniau su tuo susiduriame ir daugiau apie tai šnekame vien dėl to, kad dabartiniame moderniaame gyvenime mūsų tempas yra greitesnis, mus slegia begalė atsakomybių, kurias turime atlikti. Tarkime, kuo didesnis mūsų darbų sąrašas, tuo daugiau tarp jų atrandame tokių, kurių nelabai norime atlikti, kol galiausiai pastebime, kad atsilieskame nuo sukurto plano.

Manau, kad dabartinis studento gyvenimas yra pakankamai komplikotas vien dėl šiuo metu patiriamų psichologinių iššūkių, t. y. studijuoti, atlikti visus paskirtus darbus bei neišprotėti, vykstant pandemijai ir vyraujant karantinui, yra labai sudėtinga. Būtent todėl, mano nuomone, prokrastinacija yra tokia didelė problema. Žinoma, nustatyta, kad 80-90 % yra studentų linkę atidėlioti tam tikrus darbus. Bet tai susiję su iššūkiais, patiriamomis emocijomis, o ne tik su tingėjimu. Dažniausiai mes atidėliojame tada, kai, galvojant apie tam tikrą darbą ar jį atliekant, yra patiriami kokie nors nemalonūs jausmai. Studentų atveju, jie dažnai bijo klysti, neatlikti užduočių iki galo, o tai lemia visišką atsiribojimą nuo turimų darbų. Tokia baimė tiesiog sustingdo. Jaunesni studentai netgi bijo kreiptis į dėstytojus, kad pasitikslintų, ar teisingai supranta užduotis – ši patiriama baimė juos verčia atidėlioti.

Kokie metodai gali padėti studentams efektyviau atlikti savo darbus, sutaupyti laiko? Gal-

būt turite kokių nors asmeninių veiksmingų patarimų?

Efektyvumas nedera su prokrastinacija. Tai šiek tiek kitas dalykas. Jeigu vyksta prokrastinacija, reikia išvardyti jaučiamas emocijas ir, visų pirma, atpažinti, kad atidėlioji, nes kartais tai tampa labai įprastu, savaime suvokiamu dalyku. Apskritai žmonės vengia atlikti darbus, kurie jiems kelia neigiamas emocijas, todėl, jeigu kalbame apie prokrastinaciją, pirmiausia, reikia atpažinti, kas vyksta, o tada bandyti kalbėtis su savimi bei užduoti klausimus: „Kodėl aš dabar taip jaučiuosi? Taip, man nemalonu, man baisu. Ką galėčiau padaryti, kad tai pakeisčiau?“ Dažniausiai viskas išsisprendžia, kai žmogus pradeda, net nežinodamas, kaip pradėti, atlikti darbus. Ir, įveikus šį pradinį sudėtingą etapą, viskas susidėlioja į vietas. Bet jeigu kalbame apie efektyvumą, kurio reikia ne dėl prokrastinacijos, vienintelis dalykas, kuris padeda, tai savo laiko planavimas. Niekaip kitaip nesutaupysi laiko – tik planuodamas. Iš tikrųjų, studentas jau suaugęs žmogus ir nemaža dalimi atsako už tai, kas ir kaip vyksta jo gyvenime. Dėl to labai linkiu išmokti planuoti savo laiką. Tai yra įgūdis, kurio tikrai reikės ateityje – tiek darbe, tiek ir kitose srityse, kur susidursite su vis naujais iššūkiais. Tas žmogus, kuris planuoja savo laiką, iš tikrųjų, labai gerbia turimą laiką, miegą, savo poreikius ir savo darbus, nes bando viską suspėti atlikti.

Visgi reikėtų sukonkretinti, ką reiškia planuoti savo laiką, nes tai didelė frazė, kurią visi mėgsta sakyti, tik niekas tiksliai neįvardija jos reikšmės. Taigi, tai yra tam tikri veiksmai, kuriuos reikėtų atlikti. Iš tikrųjų, viskas labai paprasta – visus turimus darbus reikia išgryninti. Aš darydavau taip – *Microsoft Word* išsirašydavau turimas užduotis, kurias reikėdavo atlikti per savaitę. Ilgesnis periodas priklauso nuo asmens įgūdžių. Jeigu žmogus yra pažengęs, jis gali planuoti net ir visą mėnesį, bet iš pradžių siūlau pradėti nuo savaitės. Taigi, tiesiog susirašai visus darbus

stulpeliu. Svarbu pabrėžti, kad netinka abstraktūs dalykai, kaip, pavyzdžiui, pasiruošti egzaminui, kadangi į pasiruošimą egzaminui įeina labai daug skirtingų veiksmų: temų sąrašo suradimas, konspektavimas, skaitymas, todėl reikia kiekvieną mažą dalį išsirašyti. Žmonės dažnai pamiršta į šį sąrašą įtraukti ir buitinius darbus, bet jie irgi svarbūs, nes gyvenime mes ne vien mokomės ar dirbame, visgi turime ir kitų atsakomybių, kurias verta susirašyti. Dar vienas svarbus dalykas – reikia susidėlioti prioriteus. Kai tai padarome, pradėdame vertinti tuos darbus. Taigi, siūlau turimas užduotis pasižymėti skirtingomis spalvomis, taip atskiriant, paryškinant jų svarbumą. Taip pat pravartu užrašyti datą, iki kada viskas turi būti atlikta. Dar vienas labai naudingas, bet kartu ir sudėtingas patarimas – laiko, kada visi dienos darbai turi būti užbaigti, nustatymas. Jei aš žinau, kad iki septintos valandos turiu būti viską atlikusi, aš bandysiu paskubėti, kad viską suspėčiau, nes, kai nėra aiškaus pabaigos taško, pradėdama ieškoti būdų, kaip pateisinti savo neefektyvumą. Taigi, laiko planavimas svarbus, nes žmonės dažnai negali atrasti laiko sau, ypač studentai, kadangi studijos tampa viską užvaldančiu dalyku, skatinančiu prarasti gyvenimo balansą. Būtina turėti balansą ir įvairovę, nes jei studijos užgožia visą gyvenimą, tuomet laimės lieka nebedaug.

Kokį vertingą patarimą duotumėte studentams, kurie siekia išlikti motyvuoti sesijos laikotarpiu? Kaip atsipalaidavimo aplinką, kuria turėtų būti namai, paversti energizuojančia darbo vieta?

Svarbu prisiminti, dėl ko tu tai darai. Yra dalykų, kurie yra sudėtingi ir kelia man stresą, kurių aš negaliu pasirinkti, lygiai taip pat, kaip ir studentas negali pasirinkti, ar jam laikyti sesiją bei egzaminus. Mano nuomone, ne visiems, bet ypač tiems žmonėms, kurie į studijas atėjo pasirinkę tai sąmoningai, padeda pradinių jausmų prisiminimas ir sesija tampa nebe tokia dideliu monstru, nes būtent negatyvūs jausmai dažnai žudo motyvaciją. Tada, kai prisimeni, kas tau kelia džiaugsmą ir kodėl čia atėjai, sesija tampa

tik tam tikru etapu studijų kelyje. Visgi negaliu teigti, kad tai visiems tinkantis dalykas, nes žmonės į universitetą ateina dėl skirtingų priežasčių, tačiau matymo kampo pakeitimas labai padeda. Kai pažiūri į visą savo studijų laikotarpį kaip į procesą, matai, kad tai yra keturių ar dar kelių metų studijos. Ir, jeigu didžioji dalis studijų yra įdomi, supranti, kad sesijos baimė nebekamuoja taip stipriai. Taip, tu turėsi atiduoti daugiau jėgų sesijos laikotarpiu, bet ji tik maža dalelė tavo kelyje, kuri greitai praeis.

Visgi, jeigu motyvacija sumažėjo, svarbu surasti to priežastį (dažnai tai būna nemalonūs jausmai, kurie tą motyvaciją tarsi „suvalgo“). Suradus tą priežastį, motyvacija tikrai auga. Pavyzdžiui, studentai labai bijo, kad blogai išlaikys arba visai neišlaikys tam tikrų egzaminų, kartais apskritai bijo klysti, mano, kad viena klaida nulems visą gyvenimą. Bet iš tikrųjų niekam kitam nesvarbu, kokie tavo egzaminų rezultatai. Taip pat grupėse, kuriose vyrauja didelė konkurencija, studentai jaučia spaudimą būti tarp geriausių. Jei tau tikrai tai labai svarbu, stenkis būti tarp geriausių, įdėk jėgų ir pastangų, bet pagalvok – ką tau reiškia būti viršuje, kodėl tau taip svarbu būti tarp žmonių su tais pačiais pažymiais. Ar tave kas nors smerks dėl to, kad tu gausi žemesnį įvertinimą? Taigi, noriu pasakyti, kad yra daug emocinių veiksnių, negatyvių jausmų, kurie mažina motyvaciją, bet su jais dirbant motyvacija gali padidėti. Visgi ne visada studentai yra pajėgūs tai padaryti patys. Tam yra Karjeros centro konsultantai, psichologai, jų darbo tikslas yra padėti žmonėms.

Kalbant apie darbą namuose, tai yra sudėtingas dalykas, kurio negalime kontroliuoti. Visgi, nepaisant fizinės izoliacijos, labai svarbu suvokti, kad mes turime palaikyti ryšį su pasauliu, t. y. kalbėjimasis su bendrakursiais gali padėti pajusti, kad tu esi toje pačioje situacijoje, kaip ir jie. Kitiems padeda savos darbo erdvės susikūrimas. Svarbu atskirti erdves, kuriose tu miegi ir mokaisi, dirbi. Toks fizinis atskyrimas padeda ir psichologiniam atsiskyrimui. Tai nelengva, bet, pasipraktikavus, įmanoma. Nėra nieko blogiau už žmones, praleidžiančius visą dieną lovoje –

joje valgo, dirba ir, atėjus vakarui, eina miegoti. Tuomet smegenys neatsijungia, mintyse galvoji, ko nepadarei, niekaip nepavyksta atsipalaiduoti. Svarbu, kad darbo erdvė būtų jauki ir maloni tau. Vieniems žmonėms padeda stalo susitvarkymas, kitiems – gėlės, dekoracijos, motyvaujantys plakatai. Tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus ir to, kas jį džiugina.

Kiekvienas iš mūsų suprantame, kad bene svarbiausia veikla po studijų baigimo yra darbo paieškos. Tinkamą ir dėmesį patraukiantį CV galima vadinti vienu iš kelių sėkmės link. Kokie dalykai, Jūsų nuomone, jį praturtina, paverčia unikaliu? Kokios yra dažniausiai pasitaikančios CV klaidos?

Kadangi esu dirbusi su žmonių atrankomis į darbo pozicijas, galiu tikrai nemažai papasakoti. Visgi pradėsiu nuo klaidų, kadangi geras CV – tarsi pirmas laimėtas mūšis. CV tikslas yra gauti pakvietimą į gyvą pokalbį su darbdaviu. Kai sulauki šimtų CV, tu neturi laiko sėdėti ir juos analizuoti. Vienam CV peržiūrėti skirdavau daugiausiai 10 sekundžių, turintys daugiau patirties užtrunka dar mažiau. Geras CV, visų pirma, turi neturėti klaidų, ypač reikėtų vengti gramatinių klaidų, nes tai parodo, kad žmogus yra neatidus detalėms. Mokėjimas matyti detales yra labai svarbus daugelyje įmonės veiklos sričių ir, jeigu asmuo net savo CV nesugebėjo pastebėti klaidų, tai sukuria nekokį pirmą įspūdį. Kitas aspektas yra CV ilgis. Studentams dažnai pasitaikanti problema yra per trumpa CV apimtis. Jeigu studentams kyla sunkumų užpildant vieną puslapį, jie gali surasti daugybę patarimų internete, taip pat kreiptis į Karjeros centrą konsultacijai. Taigi, labai svarbu, kad CV apimtis būtų nors vienas lapas, taip pat reikia prisiminti, kad CV negali būti ilgesnis nei du lapai. Kita didelė klaida – teksto formatavimo nesuderinimas. Šiais laikais iš studentų tikimasi, kad jie sugeba naudotis Microsoft Word įrankiais, tad jei informacija CV yra išdėstyta padrikai, naudojami skirtingi formatavimai, tai sukuria chaosą ir apsunkina personalo atrankos darbuotojų darbą. Internetė tikrai galima rasti labai daug gražių CV šablonų,

asmeniškai galiu pasiūlyti internetinę svetainę canva.com. Dar viena klaida, parodanti profesionalumo stoką – elektroninio pašto adreso ar kitos informacijos nekorektiškumas. Į CV nepatartina dėti nuotraukų iš paauglystės ar vakarėlių. Jeigu neturi nuotraukos, galima jos nekelti, nes ji turi atspindėti asmens kompetentingumą. Dar vienas dalykas, kurio patariu vengti, yra tiesios pagražinimas. Visi nori save pateikti iš gražiausios pusės ir tai suprantama, tačiau kiekvienas CV įrašas gali būti patikrinamas ir, jeigu nustatoma, kad melavote, tuomet bus gėda ir smarkiai mažėja asmens galimybė įsidarbinti. Pagrindinis patarimas – būti kuo nuoširdesniau. Kalbant apie unikalų CV, pirmiausia, reikia vengti visų anksčiau išvardytų klaidų. Svarbiausias patarimas studentams, kurie turi mažiau darbo patirties, yra aprašyti savo pasiekimus. Tai neturi būti kažkokie apdovanojimai, užtenka asmeninių pasiekimų, kaip, pavyzdžiui, įvardijus darbą, pasakyti, ką jūs iš jo išmokote, kokios patirties įgijote. Kai tu gebi įvertinti, kokios naudos gavai iš atliktų darbų, taip atskleidi savo analitiškumą, gebėjimą reflektuoti ir tai tave iškelia aukščiau kitų kandidatų. Labai išsiskiria tie CV, kurie specialiai sukurti tai pozicijai, į kurią yra aplikuojama. Dažnai žmonės turi vieną CV, kuri naudoja daugybę metų, ir tai labai matosi. Būtent CV pritaikymas tam tikrai norimai pozicijai jį padaro unikaliu ir parodo asmens gebėjimą pateikti ne tik faktinę informaciją, bet ir tai, ką jis moka.

Puikus CV, visgi, negarantuoja džiaugsmingos darbo paieškų baigties. Į kokius dalykus, Jūsų nuomone, vertėtų atkreipti dėmesį pirmojo pokalbio metu?

Net pats geriausias CV nenustelbs to, kaip žmogus pasirodys darbo pokalbyje, nes tai yra vieta, kurioje mes arba atsiskleidžiame visomis savo spalvomis, arba ne. Pirmasis ir svarbiausias dalykas yra pasiruošti darbo pokalbiui. Pasiruošimas yra labai svarbus ir jis matosi darbo interviu metu. Pirmiausia siūlyčiau pasiskaityti apie įmonę ir darbdavį, ne tik apie tai, ką įmonė gamina ir kokias paslaugas teikia, nes tai yra tik minimalios žinios. Tikrai pravertės įmonės tikslų

žinojimas. Dažnai kompanijos turi savo interneto puslapius, kuriuose yra surašyta informacija apie vertybes bei papildomus projektus, kuriuose įmonė dalyvauja. Taip pat praverčia sužinoti, kas yra šios kompanijos konkurentai. Darbo pokalbyje galima to paklausti, kad darbdavys sužinotų, kiek tau yra aktuali ši sritis. Pasidomėjus tokia informacija, darbo pokalbio metu kompanijos tikslus galima susieti su savo asmeninėmis vertybėmis, pavyzdžiui, jeigu tu matai, kad įmonės tikslas yra skatinti žmonių bendravimą, o tau taip pat svarbus toks dalykas, tada, vadinas, tu gali pritapti prie tokios įmonės kultūros. Ir, žinoma, tai gali padėti atsakyti į klausimą: kodėl jūs aplikuojate pas mus? Verta paminėti, kad yra konkurentų, kurie ieško darbuotojų panašiose pozicijose, tačiau man jūs svarbūs, nes jūs šiuos dalykus darote taip, o kiti šiuos dalykus daro kitaip ir man labiau priimtinas jūsų procesas. Tokie žmonės yra įsimenami, nes mums visiems patinka, kai apie mus žino.

Kitas dalykas – prieš darbo pokalbį reikia dar kartą persiskaityti siūlomą darbo poziciją ir įsitikinti, ko įmonė nori ir pagalvoti, kokios mano patirtys atitinka tuos reikalavimus. Niekas nesitiki, kad žmogus atitiks šimtu procentų. Tiesiog reikia žinoti, ko jie ieško, pagalvoti, kaip tu jiems gali būti naudingas pagal savo patirtis ir žinias.

Dar reikėtų žinoti STAR formulę – kaip atsakyti į klausimus, ypač į situacijos ir elgesio, pavyzdžiui: kaip elgtumėtės tokioje situacijoje? Atsakymo į tokį klausimą formulė susideda iš trijų dalių: pirmiausia, trumpai apibūdink tą situaciją, kurioje tau teko asmeniškai sudalyvauti. Antra, papasakok, ką tokioje situacijoje darei tu arba darytum, jeigu nesi dalyvavęs, bet galvoji, kad tavo sprendimas yra geras ir taip elgtumeisi. Trečia, koks buvo rezultatas. Tai yra dalis, kurią žmonės dažnai pamiršta – jie tiesiog papasakoja savo patirtį, bet ar kažko išmoko, ar pasiekė koki nors vertingą rezultatą įmonėje, neįvardija. Jeigu situacija yra hipotetinė ir jūs nesate turėję tokios patirties, viskas gerai, galima pasakyti, kad šioje situacijoje nesate atsidūręs, bet elgtumėtės taip.

Dažna studentų klaida pokalbio metu yra savęs nuvertinimas. Pokalbyje atsiranda tokių frazių

kaip „žinokite, aš nežinau“ arba „aš neįsivaizduoju, kaip tą reikėtų daryti“. Darbdavys nesitiki, kad viską žinotum ar viską būtum patyręs, nes esi jaunas žmogus ir galbūt tai yra pirmasis tavo darbas, į kurį aplikuoji, tačiau net ir tada, kai nežinai atsakymo, nereikia panikuoti. Viskas gerai, leisk sau porą akimirų pakvėpuoti ir pagalvoti, ką atsakyti. Galbūt tu neturi konkrečios patirties, bet turi panašią patirtį. Tarkime, ieškomas žmogus su viešojo kalbėjimo patirtimi ir galbūt nesi tas žmogus, kalbėjęs kalbas prieš didžiules auditorijas, tačiau tu esi pristatinėjęs darbus prieš savo kurso draugus. Tai reiškia, kad tu turi patirties, todėl nenuvertink savęs. Dažnai žmonės, ypač studentai, nežino savo tikrosios vertės.

Labai patariu prieš pokalbį pagalvoti apie finansinę pusę. Nebūtina pirmo ar antro pokalbio metu, tačiau kažkada tikrai bus užduotas klausimas, kokia alga jus tenkina. Čia gali būti sudėtinga, nes ne visuose darbo pasiūlymuose ši informacija yra rašoma, tačiau galima susirasti panašius darbo pasiūlymus ir pasižiūrėti, kokie yra rėžiai – minimumas ir maksimumas. Tada reikėtų įsivertinti, kur maždaug galėtumėte taikytis. Blogiausia, kai žmogus pasimeta ir nežino, ką atsakyti. Iš tikrųjų, tai yra lengva dalis apsispręsti, už kiek aš dirbsiu ir kiek jie man gali pasiūlyti. Kalbant apie finansus, galima derėtis dėl algos. Jaunas žmogus labai bijo šios dalies, bet tai tikrai galima ir paklausus nieko blogo neatsitiks. Pavyzdžiui, žmogus sako, kad sutiktų dirbti už 700 eur., o darbdavys atsako, kad šiai pozicijai jis numatęs mažesnę algą. Ką žmogus gali atsakyti? Jis gali pasiteirauti, ar yra galimybė augti, o jei tokia galimybė yra, vadinas, pasieksi norimą rezultatą, tačiau nebūtina per pirmą ar antrą mėnesį.

Labai pravartu darbo pokalbiui pasiruošti savo klausimus. Tikrai verta vien dėl to, kad žmonės dažniausiai turi klausimų ir tai yra galimybė gerai pasirodyti bei išsiskirti iš kitų. Jeigu esi pasidomėjęs kompanija, jų vidine kultūra ir t. t., būtent šioje vietoje galima parodyti tas žinias, neišryškėjusias pokalbio metu. Darbdaviai tai labai vertina.

Būtų įdomu daugiau išgirsti apie kūno kalbą, kertines charakterio savybes, kurios gali sudominti būsimą darbdavį. Ar turėtumėte pastabų šiuo klausimu?

Iš tikrųjų žmonės labai dažnai nuvertina kūno kalbą, galvodami, kad daug svarbiau yra tai, ką jie pasako. Labai svarbu ir ką tu sakai, ir kaip save reprezentuoji, nes kūno kalba taip pat perduoda itin daug informacijos. Galbūt mes esame nelabai sąmoningi, kokią informaciją skleidžiame kūno kalba, bet verta apie tai pagalvoti, nes darbo pokalbio metu į tai atkreipiamas dėmesys ir esi vertinamas. Aktualiausia problema darbo pokalbio metu – stresas. Natūralu, nes ši situacija visada kelia stresą, bus daug ramiau tada, kai sudalyvausi 10 ar 20 darbo pokalbių. Kūno kalba galima parodyti, ar stipriai jaudiniesi. Jaudulį dažnai išduoda tokie dalykai kaip muistymasis – žmogus nekantriai sėdi ir to nejaučia, taip pat kiti liečia veidą, plaukus. Esu mačiusi, kaip asmuo trina rankas ar žaidžia su vienu pirštu ir suprantu, kad jis be galo jaudinasi.

Ko gero, pirmas dalykas, iš ko gali spręsti apie kandidatą, yra jo rankos paspaudimas. Neverta paduoti suglebusios rankos. Nesakau, kad tai turėtų būti vyriškas paspaudimas iki pamėlynavimo. Jei paspaudi ranką tvirtai, parodai, kad esi savimi pasitikintis žmogus.

Taip pat dėl jaudulio žmonėms dažnai prakaituoja delnai. Kuo labiau jaudinamės, tuo labiau šlampa rankos. Tokią problemą išspręsti paprasta – jeigu turite kelias laisvas minutes prieš pokalbį, paprašykite žmogaus parodyti, kur yra tualetas ir nusiplaukite rankas. Mąstant apie kūno kalbą darbo pokalbio metu, aktualu ir tai, kad ji parodo, ar sakoma tiesa. Jeigu kandidatas teigia, kad jis puikiai susidoroja su stresinėmis situacijomis ir aš matau, kad jis visiškai nesuvaldo savo jaudulio pokalbio metu, kyla klausimas, ar jis tikrai puikiai susivaldo kitose stresinėse situacijose.

Taip pat yra keletas bendrų patarimų, kurie daug nelems. Vieniems patinka, kai mato žmogaus rankas. Tarkime, kai vyksta pokalbis, nesusikiškite rankų į kišenes, už nugaros, po kojomis, tiesiog laikykite jas ant stalo. Tai yra siejama

su nuoširdumu ir atvirumu. Svarbus yra ir akių kontaktas. Nors tai yra paprastas dalykas, tačiau laikomas vienu svarbiausių. Patarčiau akių kontaktą laikyti kuo paprastesnę ir natūresnę. Geriausia būtų įsivaizduoti pokalbį su draugu. Žinoma, tu gali pagalvoti ir nusukti akis kur nors kitur, tačiau akių kontaktą reikia palaikyti. Tai parodo, kad tu kuri ryšį su žmogumi, įdėmiai jo klausai. Esu mačiusi atvejų, kai žmonės tikrai bando palaikyti akių kontaktą, bet pasiekia tokį ekstremumą, jog gali pasirodyti, kad iškomunikuoja visai kitą žinutę. Įsirašyk save kalbantį ir stebėk, kur žiūri, kur dedi rankas ir panašiai, nes mes patys to nematome, todėl pasižiūrėti iš šalies yra labai verta. Ir, žinoma, šypsena. Tai nereiškia, kad visą valandą reikia sėdėti ir šypsotis, bet vertėtų nusišypsoti ar palinksėti. Tai parodo, kad tu klausai, dalyvauji pokalbyje ir maloniai jautiesi. Ta šypsena padeda atpalaiduoti situaciją.

Iš tikrųjų, kalbant apie darbą, dažniausiai yra išskiriamos dviejų tipų savybės – kietosios ir minkštosios. Kietosios savybės yra tavo žinios, patirtis, gebėjimas naudotis technologijomis ir panašiai. Minkštosios savybės yra tokie įgūdžiai, kaip greitas mokymasis bei darbas komandoje, lankstumas, laiko planavimas, emocinis intelektas ir daugelis kitų veiksmų. Apie tai kalbu todėl, nes šiuolaikinė rinka labai sparčiai keičiasi nuo ankstesnės. Omenyje turiu tai, jog dabar vertinant kandidatus vis daugiau dėmesio yra skiriama minkštosioms savybėms. Tai yra gera žinia studentams, nes jie neturi tiek daug patirties ir, jei gali parodyti savo gražias asmenines – minkštąsias – savybes, tu jau turi tai, ko reikia darbdaviui. Kyla klausimas: kodėl taip yra? Stiprėja suvokimas, kad apmokyti žmogų paprasta – reikia parodyti, kaip veikia programos, kaip padaryti tam tikrą formatą ar kaip sukurti ataskaitas. Šiuos dalykus išmokti labai lengva, tačiau išmokyti žmogų būti lanksčiu yra žymiai sunkiau. Todėl, kai į darbą ateina naujas kandidatas, tikimasi, kad jis turės tam tikras savybes savybes, taigi interviu metu gali apie tai pasiteirauti.

Kalbant apie dabartines tendencijas, neseniai

skaičiau straipsnį, kuriame buvo įvardytos kelios minkštosios savybės, kurias Lietuvoje mini darbdavys. Pirmoji savybė – lankstumas. Šiomis dienomis norima kandidatų, kurie nebijo pokyčių, gali prisitaikyti prie besikeičiančių procesų, gerai jausis dinamiškoje aplinkoje. Taip pat svarbus kūrybiškumas. Kitaip tariant, kandidatas turi gebėti rasti naujoviškus problemų sprendimus, įvertinti situaciją iš kito požiūrio taško. Taip pat straipsnyje buvo minimas emocinis intelektas – tema, kuri dažnai sutinkama internete.

Aukštą emocinį intelektą turintis žmogus gali suprasti savo ir kito emocijas, o dėl to atitinkamai veikti.

Ši savybė svarbesnė tokiose vietose, kuriose dirbama su žmonėmis. Tai gali praversti bendradarbiaujant arba situacijose, kuriose iškyla konfliktai, o dirbant su žmonėmis taip nutinka. Emocinis intelektas labai reikalingas tiems, kurie dirbs komandoje, ypač tokioje, kuri susideda iš skirtingų specialybių žmonių. Taip pat tai reikšminga asmenims, dirbantiems su klientais. Labai svarbu suprasti savo emocijas ir kaip bei dėl kokios priežasties taip elgiasi kiti. Paskutinė savybė, kurią mini Lietuvos darbdaviai, yra lojalumas. Ji vertinama jau nuo senų laikų. Niekas nesitiki, kad jaunas žmogus, atėjęs į įmonę, čia dirbs visą savo gyvenimą. Taip būdavo anksčiau. Šiais laikais tikimasi, kad žmogus neišeis po maždaug trijų mėnesių. Įsivaizduokite, jūs investuojate savo laiką ir apmokote asmenį, o tada jis pasiima tas žinias ir išeina. Tai liūdina ir nesukuria jokios vertės. Taip pat minkštosios savybės labai padeda atpažinti, ar žmogus tinka kompanijoje, ar ne. Anksčiau jau minėjau vidinę kultūrą, kurią turi kiekviena kompanija. Taigi, žmogus, kuriam sudėtinga būti lanksčiam, greičiausiai nepritaps tokioje vietoje kaip „Startupas“.

Ką neverbalinė komunikacija gali pasakyti apie žmogų ar jo charakterį?

Neverbalinė komunikacija parodo labai daug. Kaip jau minėjau – pasitikėjimą savimi, kaip asmuo dorojasi su stresu. Kartais parodo ir įgūdžius, pavyzdžiui, gebėjimą tinkamai save reprezentuoti. Svarbu ne tik tai, kas sakoma, bet ir tai, kaip informacija yra perduodama – kokių balsu ar tonu žmogus šneka. Tokie elementai kaip tembras ir greitis gali parodyti gebėjimą bendrai komunikuoti informaciją, pavyzdžiui, analitiškai pasižiūrėti į save ir perteikti tą informaciją efektyviai. Taip pat neverbalinė komunikacija gali parodyti tavo profesionalumą. Neverbalinę informaciją gali perteikti ir asmens laikysena, tarkime, jo sėdėjimo pozicija. Jeigu žmogus ateina, tvarkingai atsisėda, gali palaikyti akių kontaktą – tai gali indikuoti, kad jis atrodo profesionaliai. Taip pat svarbu paminėti rankų gestus. Tai vienas iš dalykų, kurių mes, lietuviai, taip dažnai nevertiname lyginant su kitomis kultūromis, tačiau gestikuliacija kalbėjimo metu gali būti labai naudinga. Tai nereiškia, kad reikia sukti ratus nesustojant ir stengtis kalbėti, tačiau tai gali parodyti žmogaus gebėjimą įsijausti, laisvai šnekėti.

Kaip vertinate esamą nuotolinio mokymo situaciją neverbalinės komunikacijos aspektu, kai studentai, geriausiu atveju, gali matyti tik dėstytojo veidą? Kokie sunkumai iškyla?

Žmogaus matymas gyvai gali padėti visiškai kitaip perteikti informaciją. Jeigu aš matau mažą langelį, kuriame kalba žmogus, o didžiajame ekrane yra prezentacijos skaidrių vaizdai, kyla klausimas, ar aš aktyviai klausausi šio žmogaus ir kiek išgirsiu. Tarkime, mokymų metu, jei žmogus šneka įsijautęs, kalba tema, kurią jis išmano, aš tikrai dalyvauju, prisimenu ir įsisavinu informaciją. Nuotolinis bendravimas gali atimti progą užmegzti ryšį, kurį pavyktų sukurti auditorijoje gyvai. Todėl šiuo metu sąveika su informacija yra kitokia negu galėtų būti bendraujant gyvai.

KAI NORISI NE MOKSLO

Laima Stonkutė

Judita Vaičiūnaitė

TRYS BALTOS TULPĖS

Boluoja stikle

*tokios baltos mėnulinės tulpės,
skaidru ant širdies,
tarsi laumžirgis būtų nutūpęs,
nuo gatvių aušros,
nuo gaivių gaivalingų minučių
nelieka eilėrašty
temdančių šviesą minčių,
ir tarsi vaikystėj skrajoju vėl padebesiais,
ryškėjantys žodžiai
be paukščių giesmės neapsieis,
lyg tinklą nunersiu jiems
sandūra žodžių tikslia,
baltoms lyg mėnulinėms tulpėms
boluojant stikle.*

Juditos Vaičiūnaitės eilėraštis „Trys baltos tulpės“ pasirinktas todėl, kad jis sužadina lengvumo pojūtį, kyla mintys, suteikiančios ramybę, primenančios ankstyvąją vaikystę, tą, kuri išgyvenama be jokių didelių rūpesčių ir atsakomybių. Svajinga atmosfera, jaučiama eilėraštyje, sukuriama perteikiamomis šviesiomis mintimis ir tulpių peizažais. Šis eilėraštis išsiskiria savo lengvumu, retai patiriamu tuo buvimu „ant širdies“. Ne mažiau svarbus ir gamtos vaizdavimas, kuris šiame eilėraštyje susiejimas su mintimis. Juditos Vaičiūnaitės eilėraščiuose juntamos stiprios emocijos, kuriamas estetiškas išpūdis, ambicijos, kurios skatina kurti ir įamžinti kiekvienam žmogui svarbias akimirkas.

Kita knyga, rekomenduotina perskaityti – prancūzų filosofo H. Bergsono kūrinys „Kūrybinė evoliucija“. Rašytojas aprėpia trukmės, būsenos, evoliucijos ir kūrybos temas. Akcentuojama, kad žmogus, pažindamas savyje trukmę, gali ją panaudoti savo valiai – kūrybai, platesniam akiračiui ir nagrinėjimui. Ne mažiau svarbi nei trukmės sąvoka, anot autoriaus, yra intuicija, susijusi su žmogaus (kūrėjo) dvasia. Nestebėdamas trukmės ir į ją nesigilindamas, žmogus mato tik materialų pasaulį, verčiantį matyti vien rezultatų. Taip pat galima pastebėti, jog žmogaus sąmonei pašalinus apribojimus, remiantis laiko trukmė sąvoka, sukuriama sąmonė. Pabrėžiama, jog pati kūryba yra aukščiau intelekto, nes jai labiau artima lakios vaizduotės sąvoka. Žmogaus gyvenimas sulyginamas su kosmosu, jis vadinamas meno kūriniu. Menininko kūrybinis aktas suvokiamas kaip nuolatinis sąmonės ribų praplėtimas, nes žmogus yra verčiamas patirti vis kažką naujo, nematyto ir nežinomo.

Labiausiai įsiminęs filmas, kurį rekomenduočiau pamatyti, yra animacinis filmukas „Siela“ (angl. *Soul*). Iš pirmo žvilgsnio lengvas, bet iš tiesų kapstantis gilesnes temas. Šis animacinis filmas labai tinka ieškantiems gyvenimo prasmės arba trokštantiesiems patirti šiltus jausmus ir gyvenimo džiaugsmą. Ypač šiuo „karantininiu“ metu, šis jis privers kiekvieną bent šiek tiek nusišypsoti ir pajauti dėkingumą gyvenimui. Animaciniame filme atskleidžiama, kad žmogaus siela net ir po mirties prisimena savo gyvenimą žemėje. Tai įrodo pagrindinis herojus Džo (angl. *Joe*), kuris svajoja tapti muzikantu. Jo gyvenimas pasikeičia, kai patenka į avariją: jo siela atsiskiria nuo kūno, nukeliauja į pomirtinį gyvenimą, kuriame jis sutinka daug kitų sielų. Šis filmas atskleidžia, kad iš tikrųjų žmogaus gyvenimo tikslas – ne rasti mėgstamą veiklą ar darbą, o nuolat mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka, nes gyvenimas yra labai trapus.

SOCIUMAS

Marta Smaliukaitė

SKAITMENINIO RAŠTINGUMO MOKYMAI

Lietuvos Respublikos valstybė, bendradarbiaudama su Europos regioninės plėtros fondu, vykdo projektą „Prisijungusi Lietuva“: efektyvi, saugi ir atsakinga Lietuvos skaitmeninė bendruomenė“, kuris suteikia galimybę ugdyti savo skaitmeninius įgūdžius, kurių reikės profesinėje, kūrybinėje ir kasdienėje veikloje. Mokymai skirti ir pradedantiesiems, ir pažengusiems. Šių mokymų galima klausytis tiesiai iš dėstančiųjų lūpų arba mokytis savarankiškai. Užsiregistravę į šiuos mokymus sužinosite, kaip veiksmingai planuoti laiką, naudojantis interneto kalendoriais, koreguoti nuotraukas, kurti koliažus ir vaizdo įrašus, parengti informacinę grafiką, saugiai dalytis informacija socialiniuose tinkluose ir kita. Norintys gilinti žinias savarankiškai, kviečiami klausytis svetainėje patalpintų įrašų iš „Skaitmeninės savaitės“ renginių apie programavimą ir duomenis, dirbtinio intelekto gebėjimus, matematikos ir informacijos sąsają ir daug kitų temų, susijusių su technologijomis.

Prieiga: <https://www.prisijungusi.lt>

ARCHAIKA: LIETUVIŲ LIAUDIES MENAS XVIII-XX A. (veikia iki 05-30, Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus)

Paroda skirta visiems, norintiems patyrinėti lietuvių tautos ištakas. Stebėdami seniausius arba per šimtmečius formas išlaikiusius daiktus, išvelgsite mūsų tapatybės aspektus: santūrumą, ramumą, lėtumą. Norintiems stipresnių pojūčių, parodos kūrėjai kviečia pamatyti jų parinktus vaizdo įrašus, garsus, šešėlius, o taip pat šalia parodos veikia ir „Buvimo erdvė“, kurioje turėsite galimybę paliesti autentiškus daiktus,

dėlioti mandalas, siuvinėti arba tiesiog pabūti.

Prieiga: <https://ciurlionis.lt/2020/08/10/nauja-ekspozicija-archaika-lietuviu-liaudies-menas-xviii-xx-a/>

KRYŽDIRBYSTĖS EKSPOZICIJA „KRYŽIŲ LIETUVA“ (veikia iki 05-30, Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus)

Dar giliau pažvelgti į mūsų identiteto, ištakų paslaptis galite apsilankę vidiniame muziejaus kiemelyje – iki šiol ekspozicijoms nenaudotoje erdvėje. Čia eksponuojami unikalūs lietuviški kryžiai, dekoruoti baltiškais ženklais ir bažnytiniais motyvais, tad susipažinę su jais, geriau suprasite lietuvių vertybes ir tuometinę tautos savimonę. Beje, 2001 m. Lietuvos kryždirbystė pripažinta UNESCO pasauliniu nematerialaus paveldo šedevru.

Prieiga: <https://ciurlionis.lt/2020/08/10/kryzdirbystes-ekspozicija-kryziu-lietuva/>

3X9 = XXVII: KNYGOS MEGĖJŲ DRAUGIJAI – 90 (veikia iki 09-01, Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus)

Apsilankę šioje parodoje, surengtoje kartu su Kauno technologijos universitetu, turėsite galimybę patyrinėti XXVII knygos mėgėjų draugijos, gyvavusios 1930–1940 m., susikūrimo istoriją, išsiaiškinti įdomaus pavadinimo kilmę ir kuo šios draugijos veikla buvo reikšminga Lietuvos kultūriniam gyvenimui.

Prieiga: <https://ciurlionis.lt/2021/02/23/3-x-9-xxvii-knygos-megeju-draugijai-90/> (galite pamatyti parodą ir virtualioje erdvėje)

**„TRANSFORMACIJOS PERSPEKTYVOS“
(2021-07-15 11:00 val. – 2021-08-15 16:00 val.,
Meno parkas, Rotušės aikštė, Kaunas)**

Tai – trijų Meksikos menininkių – Paulos Flores'ės, Guadelupe'ės Aldrete'ės ir Sofios Cruz Rochos tarpdisciplininio meno projektas, atskleisiantis skirtingas menininkių požiūrius į dvilypumo sampratą, žmogaus ryšį su gamta, dvasia ir asmenine gyvenimo patirtimi. Ekspoziciją sudarys tapybos ir piešimo darbai, vaizdo kūriniai ir instaliacija.

Prieiga: <https://kultura.kaunas.lt/renginys/paroda-transformacijos-perspektyvos/4072>

KAUNO PILIAKALNIŲ AUDIOGIDAS

Napoleono pėdsakai ir žadą atimantys panoraminiai vaizdai – tokias istorijos ir gamtos sąsajas galite pamatyti Kauno mieste. Tai septyni šio miesto piliakalniai: Aukštųjų Šančių, Eigulių, Jiesios, Marvelės (I), Marvelės (II), Veršvų ir Vieškūnų kalvos, kurių didingas istorijos mįslės įminti padėjo Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka ir Lietuvos archeologų sąjunga. Jie sukūrė interneto svetainę pavadinimu „kaunopiliakalniai.lt“, kuria naudojantis galima klausytis

profesoriaus dr. J. Vaičenonio paruoštos informacijos audiogido. Svetainę patogiau pasiekti išmaniuoju telefonu – nuskenavus QR kodus, esančius ant informacinių stulpelių šalia piliakalnių arba tiesiog atsidarius svetainę ir pasirinkus konkrečią vietovę iš sąrašo.

Prieiga: <https://kaunopiliakalniai.lt/audiogidas/#&ui-state=dialog>

KAUNASTIC MARŠRUTAI

Jei trūksta idėjų, kur pasivaikščioti mieste, kviečiame išbandyti interneto svetainėje kaunastika.lt pateiktus maršrutus. Vienas jų – gatvės meno pėdsakais vedantis pasivaikščiojimas „Sienografo užrašai“, kuriuo eidami praskaidrinsite kasdienį žvilgsnį į pastatus ir gatvės meną. Šiame žemėlapyje nurodyti objektai verčia pasijusti lyg vaikstant muziejuje – vieni kūriniai tiesiog estetiškai žiūrėti, kiti mena Lietuvos istoriją, dar kiti – provokuoja...

Prieiga į šį ir daugiau maršrutų: <https://kaunastika.lt/map/sienografo-uzrasai>

(NE)SLAPTAI TALENTINGI

Domantė Vaišvylaitė



Asmeninio archyvo nuotr.

Esu Domantė Vaišvylaitė. Šiuo metu Kauno fakultete studijuju antrajame magistrantūros kurse Viešojo diskurso lingvistiką. Baigiau lietuvių filologijos ir reklamos bakalauro studijas. Jau daugiau nei pusę gyvenimo aktyviai rašau bei sieju savo gyvenimą su literatūra. Esu *nuntius anonymous*, o savo kūrybą vadinu neišklaustytais balso pašto pranešimais.

Kodėl rašymas?

Nebuvo tikslaus momento, kai nusprendžiau imti rašyti. Viso gyvenimo kelio posūkiai galų gale nuvedė ten, kur esu dabar. Tam tikra prasme aš tiesiog pasidaviau jo vingiams irėjau

ten, kur jčiau, jog esu laukiama bei reikalinga. Nuo pat vaikystės knyga buvo geriausia mano draugė, savaime aišku, netrukus kilo noras pamėginti rašyti ir pačiai. Visi šie pirmieji mėginimai buvo tragiškai komiški ir šiandien labai gėda net prisiminti, kokias mintis tuo metu norėjau išstati pasauliui ir išrašyti popieriaus lape. Galų gale didysis kūrybinis lūžis įvyko, kai aplinkiniai paskatino imti publikuoti savo kūrybą internete. Labai greit susilaukiau daug dėmesio ir jaučiausi atsakinga tęsti tai, ką pradėjau, todėl pusantrų metų kasdien savo tinklapiuose publikuodavau po vieną naują kūrinį.

Kaip įsivaizduoji savo kūrybinę ateitį?

Tenka pripažinti, kad be proto ilgai sakiau sau, jog neverta pernelyg koncentruotis tik į rašymą ir būtina kurti gyvenimą bei karjerą kitur. Nors tai kilo iš nepasitikėjimo savimi, visai džiaugiuosi, jog taip ir padariau. Šiandien, kai ateitis jau lyg ir aiški, nepaprastai smagu žinoti, jog visad turiu galimybę save realizuoti dviejose srityse. Nuntius anonymous visada bus ta dalis manęs, kurią pažino tuo pačiu metu ir tūkstančiai žmonių, ir iš tikro nei vienas. Savo kūryboje dažnai išdrįstu parodyti visai kitas savo dalis, nei realiame gyvenime, todėl savo ateitį taip pat įsivaizduoju tokią: dvejopą, kaip ir aš pati. Labai viliuosi kažkada leisti knygas ir puoselėti tai, ką jau pavyko sukurti.

Ir meilė kartais
Atrodo tokia
Neįtikėtina,
Jog mes imam
Galvoti, kad
Daugiau niekada
Nebus lemta
Ir vėl patirti kažką į ją panašaus,
Nes juk neįmanoma,
Kad išgyventų
Mūsų širdys
Visa tai dar
Vieną kartą.

Ir būna dienų,
Kai atrodo, kad pasaulis
Su visu savo purvu
Įsigeria į plaukus,
Oda, mintis,
Ir nieko gyvo ir gero nelieka,
Tik atgarsiai juoko,
Kadise skambėjusio,
Ir šypsenu, buvusių kažkada
Tokių nuoširdžių.
Šiomis dienomis
Naktis nieko neužbaigia,
Tik leidžia nurimti
Tamsos glėbyje,
Niekieno nematomam
Ir nesakolingam nieko niekam.
Pabūti akimirką
Dalimi nebe pasaulio,
O kito kažko.

Nuntius anonymous

Daugiau D. Vaišvylaitės darbų galite rasti:
Facebook: nuntius.anonymous
Instagram: nuntius.anonymous

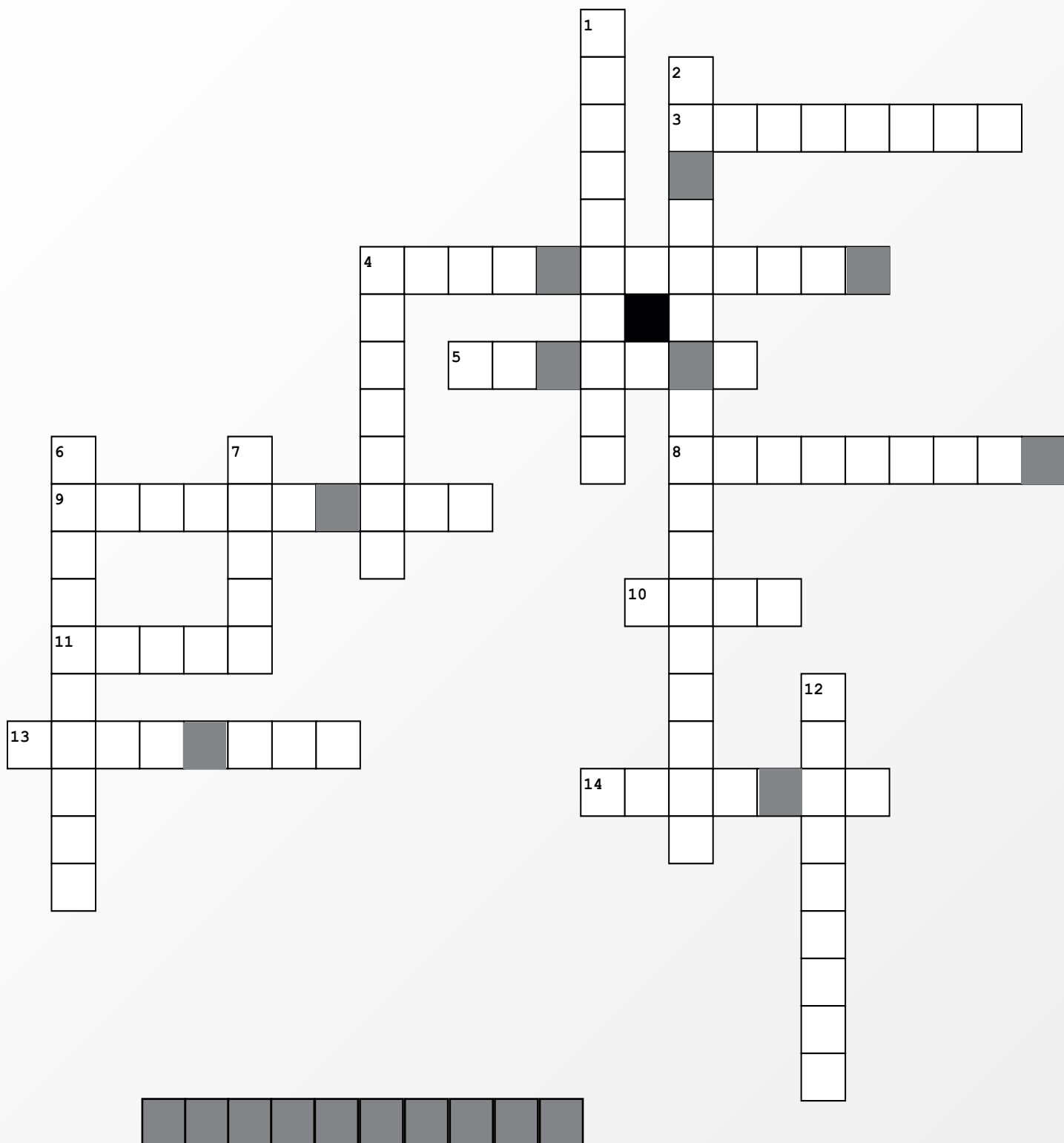
Kaskart, kai tu vadini
Mane "meile",
Aš akimirškai pamirštu,
Kad ir kitą vardą turiu.

Deja, galų gale,
Nuovargis tapo
Tokia pačia
Manęs dalimi
Kaip kaulai,
Kraujagyslės,
Plaučiai ir jų alveolės.
Aš nešiojasi jį
Su savimi
Visur, kur ėjau,
Ir laikui bėgant
Ėmė atrodyt,
Jog niekad be jo
Net ir negyvenau.

Bet šiandien
Tu jau nebeini iš proto
Dėl troškimo žinoti,
Ar galvoju apie tave
Tiek pat, kiek tu galvoji
Apie mane,
Šiandien tu jau nebebagauni
Savęs tuščiai žvelgiančio
Pro virtuvės langą,
Mintimis liečiančio
Mano skruostus ir lūpas.
Šiandien tu jau išmokai
Gyventi toliau,
Kaip aš ir sakiau,
Jog vieną dieną nutiks,
Nors ir nešiojiesi dar
Tą nostalgiją amžiną
Meilės, pilnai
Neišmylėtos.

KRYŽIAŽODIS

Iš atsakymo raidžių sudėkite žodį!



Horizontaliai

3. Kieno remiamas M. K. Čiurlionis turėjo galimybę studijuoti Varšuvos muzikos institute?
4. Kokia savaitės diena visada prasideda Gavėnia?
5. Grafitininko pseudonimas – bene dažniausiai ant Vilniaus ir kitų Lietuvos miestų sienų aptinkamas grafiti užrašas. Koks tai vardas?
8. Iš įvairių ginkluotės elementų (šarvų, skydų, iečių ir pan.) sudarytas dekoru motyvas.
9. Atspaudas daromas akvareliniais dažais.
10. Geležinio vilko legenda siejama su Vilniumi. Kito gyvūno skulptūrą, pagamintą iš geležies, nuo 2009 m. galima aptikti Šiauliuose. Pasak skulptūros autoriaus Viliaus Purono, kurdamas skulptūrą jis siekė sukurti legendą, analogišką Geležinio vilko legendai. Koks gyvūnas vaizduojamas skulptūroje?
11. Katalikų ir stačiatikių vyskupų kepurė dėvima per liturgines apeigas.
13. Kokios dabartinės valstybės teritorijoje vyko Žalgirio mūšis?
14. Muzikinis kūrinys skirtas atlikimo technikai lavinti.

Vertikaliai

1. Savo šaknų išvaizda panaši į žmogų, viduramžiais šiam augalui buvo priskiriamos stebuklingos galios.
2. Kaip vadinamas vienas iš didžiausių poezijos festivalių Lietuvoje, vykstantis jau daugiau kaip 50 metų? (2 žodžiai, įrašykite be tarpo)
4. Kurios tautinės mažumos tradicinis kepiny yra „Šimtalapis“?
6. Įrašykite praleistą žodį: Motiejus ... Valančius.
7. Kaip vadinamas tradicinis suvalkiečių gyvenamasis namas?
12. Lietuvoje yra net du šiam įrankiui skirti muziejai, vienas – Degučių kaime Vilkaviškio rajone, kitas – Linkmenų kaime Ignalinos rajone. Koks tai įrankis?



**Kauno
fakultetas**

Vyriausioji redaktorė

Lijana Savickienė
el. p. visazinis.redakcija@gmail.com

Redaktorės

Samanta Bagdonaitė
Marija Karkockaitė
Beata Mongird

Tekstų autoriai

Daiva Ančeriavičiūtė
Samanta Bagdonaitė
Darius Balandis
Lijana Savickienė
Marta Smaliukaitė
Laima Stonkutė
Milda Šimoliūnaitė

Maketavimas

Lijana Savickienė