

Tadas Karosas
YRA KAIP YRA

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos
integralios bibliotekų informacinės sistemos
(LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

ISBN 978-609-454-771-3

© Tadas Karosas, 2024

© Aurelija Sukackė, viršelio dizainas, 2024

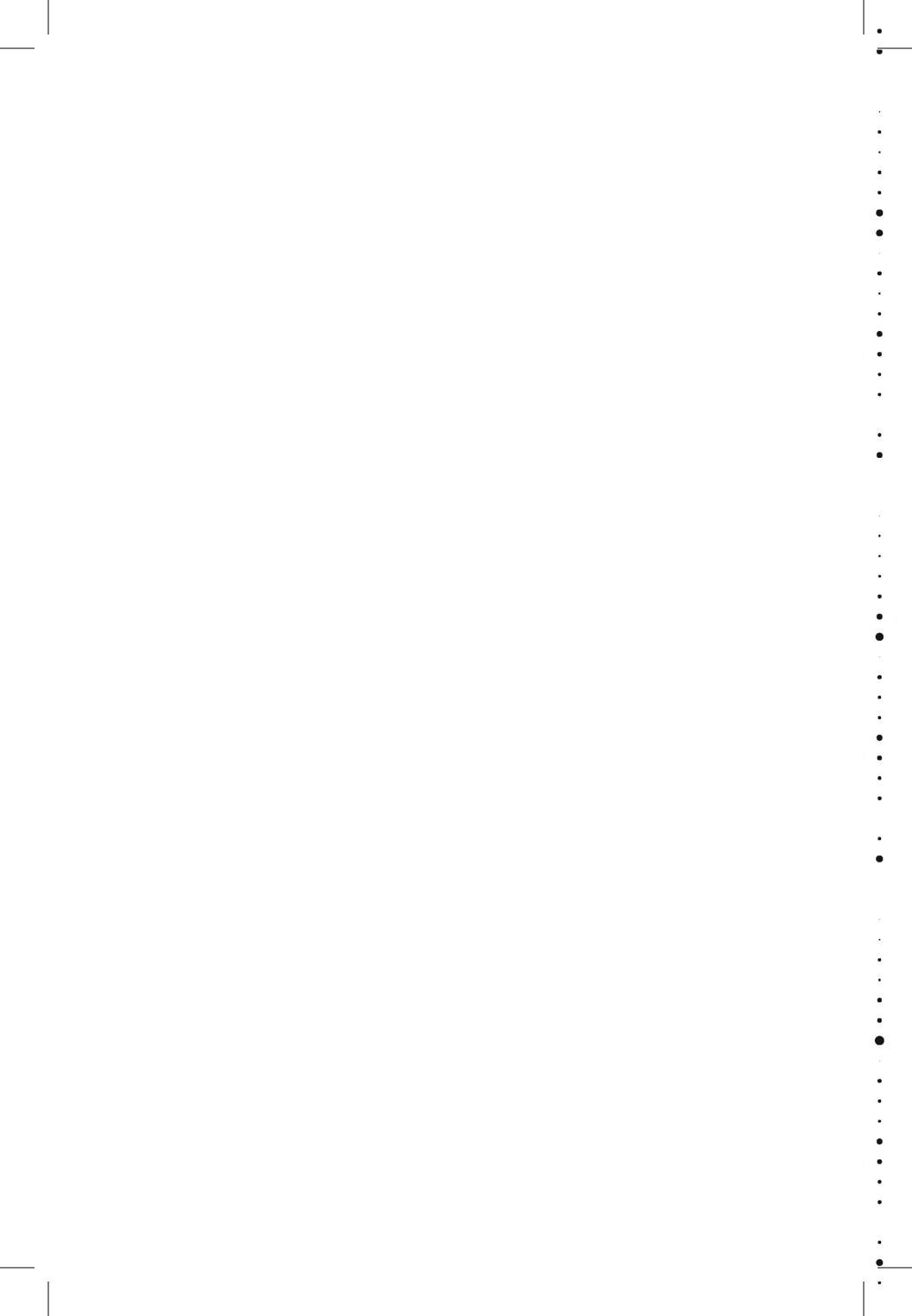
© SHUTTERSTOCK, viršelio iliustracija

Tadas Karosas

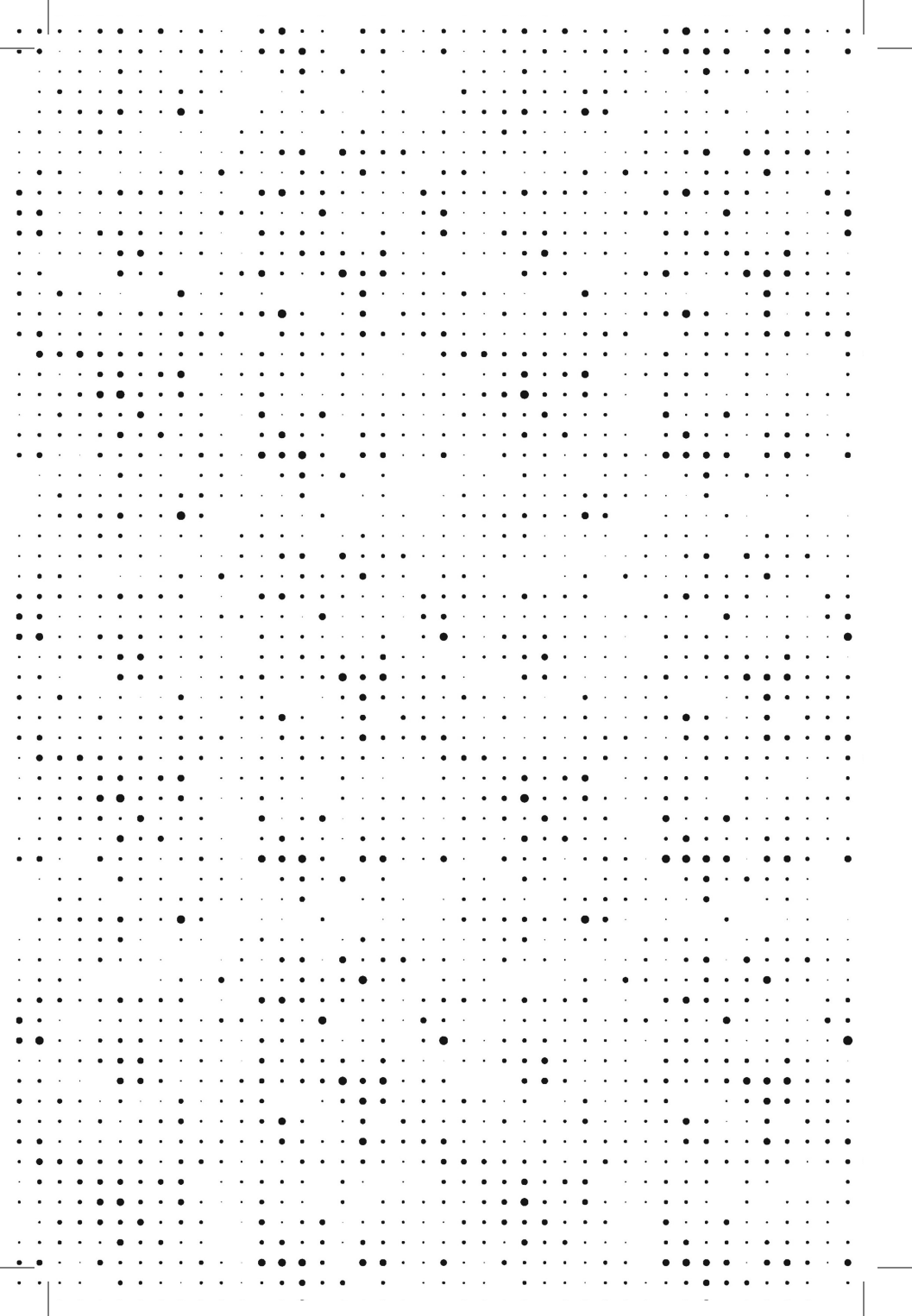
YRA KAIP YRA

Kelionė į save, stebėjimai
ir auksinės mintys

Vilnius, 2024



Tu esi baltas lapas.
Nieko nežinai, ir viskas tau nauja.
Pradėk nuo pirmojo žingsnio.
Eik laisvai ir drąsiai.
Šypsokis ir dainuok...



Maniau, koks esu, toks ir turiu būti. Tikras vyras – kovotojas ir nugalėtojas. Sėkmingas verslininkas. Kaip įprasta įmonių savininkams, daug dirbau pats ir vadovavau kitiems. Taip gyvenau, ir man viskas buvo gerai. Net arogancija atrodė tinkamas atributas tokiam vyrui, kaip aš. Dariau tai, ko reikia, ko tikisi aplinka ir kaip vaikystėje mokė mama. Ar iš tiesų ji sakė: „Kietas vyras turi taip daryti“? Turbūt ne, o jei ir sakė, kažin ar teikė tam daug reikšmės, bet šie žodžiai iš dalies nulėmė mano gyvenimo kelią.

Pasaulyje, kuriame net devyniasdešimt procentų žmonių nesupranta savęs, nebuvo išimtis. Esame tokie akli, kad nė nesuvokiame savo aklumo... Siekiame būti pačiais geriausiais ir tobuliausiais, turėti daugiau už kitus. Kai buvau keturiolikos, man atrodė, kad turtingiausias ir laimingiausias turi daug populiariausių pop-rock grupių vinilinių plokštelių.

Vėliau atsirado daugiau orientyrų – geitsai, jobsai, bezosai, muskai... Norėjau būti net Scarlett Johansson vyras.

Atsidūręs verslo pasaulyje persiemiau nuostata, kad be pinigų esi niekas. Beje, vėliau gyvenimas patvirtino, kad kapitalizmo valdomame pasaulyje būtent taip ir yra. Kartu su visais sparčiai lėčiau pačia blogiausia linkme – kalti pinigų. Deja, po daugelio metų teko partirti, kaip sunku susitaikyti su padėtimi, kad aplinkai pradėdu atrodyti kaip turtingas senis, iš kurio reikia imti, ir visi bando. Tuomet užplūdo priešiškus ir panieka „ėmėjams“.

Mane mokė namie ir mokykloje: būk mandagus, elkis gražiai, bet išmokė tik protestuoti prieš viską, kas nustatyta. Pykdavau, kaudavau už teisybę, konfliktuodavau ir savo agresija provokuodavau aplinkinių priešiškus. Iš „tobulumo viršūnės“ man matėsi visi pasaulio netobulumai. Pykau ant jo, o jis atspindžio principu pyko ant manęs. Maniausi esąs nugalėtojas, nors buvau krečiamas baimių, sukaustytas įtampos, skaudindavau kitus ir daug kentėjau pats. Neleisdavau sau paliūdėti, bijojau išjausti net artimų žmonių mirtį. Persistengdavau, norėdamas pasiekti daugiau, nei leidžia galimybės. Pamiršdavau, kad ilgų distancijų bėgikams reikia judėti taip, jog nenušlystų nuo ribos tarp „sunku, bet dar gerai

jaučiuosi“ ir „jau skausminga“. Nesiilsėdavau, kad galėčiau vėl bėgti, o gal net ir nemokėjau to daryti. Nesuvokiau, kas yra dvasinis nuovargis. Tikriausiai bėgau per ilgai, kai jau seniai reikėjo sustoti.

Nenuostabu, kad galiausiai mirtinai pavargau būti tuo suluošintu žmogumi. Tačiau mano istorija ne apie tai, kaip vieną gražią dieną gyvenimas apsiverčia aukštyn kojomis.

Jokio staigaus pagerėjimo nebuvo, o ir būti negali. Žmogui, pasiryžusiam eiti brandos link, tenka leisti į ilgą ir sudėtingą kelią. Todėl iš pradžių nusprendžiau paprasčiausiai priimti, kad yra kaip yra ir pažiūrėti, kas bus.

Nukreipiau žvilgsnį nuo aplinkos į savo vidų, stebėjau ir mėginau suprasti. Tam reikėjo ilgalaikės ramios tylos. Turėjau nustoti kalbės pinigų ir pradėti kalti suvokimą. Vis rečiau sėdėdavau susirinkimuose, verslo vadybą perleisdamas kitiems. Daug skaičiau, gilindamasis į tai, ką apie žmogaus gyvenimą sako pasaulio išminčiai. Intensyviai keliavau – devynis mėnesius per metus praleisdavau naršydamas įvairiausius pasaulio kampelius. Vietoj Lietuvos pajūrio važiuodavau į savo afrikas... Buvo neįprasta žvelgti tarsi iš šalies į save kaip lietuvių ir gretinti daugybę aplankyto šalių su savo tėvyne. Tai kažkuo panašu į sportą – norėdamas

suprasti, kokį lygį pasiekei, turi dalyvauti varžybose, bet nebūtinai gauni prizus. Apmąščiau praeities įvykius ir patyrimus žvelgdamas per naują prizmę. Teko pripažinti daug nemalonių dalykų ir priimti praeitį, kai mums visiems įsakydavo, kaip ir ką reikia galvoti ir daryti. Kai net gyventi žmogų priversdavo ten, kur suteikdavo gyvenamąjį plotą. Vis tik pasaulyje ir be komunistų – neišsilavinusių vergvaldžių – yra daug blogio imperijų. Žmonės daro visokias nesąmones, nes kažkas pasakė, liepė, toks įstatymas, tokie papročiai. Kas tas liepėjas ir kodėl taip nustatyta, niekas nežino ir nesusimąsto.

Atrodė, kad pokytis bus paprastesnis... Pakaks tik aptikti, kas stabdo judėjimą į priekį. Maniau, kad pyktį pakeisiu meile, ir viskas susitvarkys. Bet paaiškėjo, jog nežinau, kas ta meilė... Tuomet pirmąkart pamačiau save kaip mažą berniuką – patyrusį daug traumų, todėl negalintį suvokti ir išreikšti emocijų. Jis ilgai gyveno ne savo gyvenimą, nes buvo stipriai veikiamas to, ką kiti sakydavo ir darydavo. Tas vaikas su giliai įvartytu nevisavertiškumo kompleksu nežinojo, kas iš tikrųjų yra.

Vaikystės traumoms kylant į paviršių man darėsi vis sunkiau. Buvo skaudu ir baisu pripažinti, kad turiu bėdų. Reikėjo ne kartą pasistengti, kad nenusirisčiau į kraštutinumą ir nepradėčiau manyti esąs visiškai blogas. Rei-

kėjo atsakyti sau į daugybę klausimų. Kodėl negaliu kontroliuoti minčių, pasiduodu pasaulio keliamoms baimėms ir įtakoms? Kodėl nuolat prisiimu atsakomybę už visus ir viską? Kas tas žmogus, norintis padėti kitiems ir būti ištikimas, tikras draugas? Ir kaip pastarasis gali sugyventi su tuo padaru – nuolat pykstančiu, keliančiu konfliktus, netgi žeminančiu aplinkinius?

Norėjau pažaboti ego, bet negalėjau. Sakiau sau: turėčiau negalvoti, kad esu vertas geriau ir daugiau. Net nepretenduoti į tą geresnį. Kantariai mokiausi šilčiau bendrauti, būti vienuroje ir suvokti, kuo tai skiriasi nuo vienvės. Deja, protas linkęs prisitaikyti prie aplinkos, patikti, įtikti... Dažnai girdėdavau sakant, kad „užsiiminėju nesąmonėmis“. Mane graužė kaltė, kad bandau suvokti, kaip veikia žmogus užuot tęšęs rimtą vertę ir pinigus kuriantį darbą.

Palengvėjo ir įtampos sumažėjo, kai pradėjau žiūrėti į gyvenimą kaip į šachmatų ar monopolio žaidimą. Viena iš žaidimo figūrų esi tu pats. Darant ėjimus bus kirtimų, o vienas iš jų – mirtis. Įsidėmėjęs šią pagrindinę taisyklę, žaidi įdėmiau ir tuomet daug geriau pavyksta.

Stebėti save tapo geru įpročiu. Suvokiu, kad kartais mano elgesys vis dar būna iracio-

nalus, chaotiškas, egoistiškas, bergždzias ar net destruktivus. Žinau, kad turiu polinkį neigti, kritikuoti, atmesti, nepaklusti taisyklėms, konfrontuoti. Daugumai toks žmogus nepriimtinas ir nemalonus, su juo nepakeliama bendrauti. Gyvenime retai pasireiškia meilė laukiniams nesiglaudžiantiems, kandantiems, spygliuotiems žvėriukams, todėl dažnai jaučiu atstūmimą. Kai esu tarp žmonių, norisi namo, o kai namie – trūksta žmonių. Susipriešinimo pavojus niekur nedingo, todėl nuolat turiu saugotis, kad netapčiau agresyvus arba depresyvus. Kita vertus, sunkumai suteikia patirties, kurią geriausia priimti kaip sėkmę ir pamoką.

Nesu rašytojas ir nebandau nei juo tapti, nei apsimesti. Paprasčiausiai mėgstu būti vienumoje ir užsirašinėti mintis. Jūs tikriausiai esate girdėję, kad psichologai pataria kasdien rašyti dienoraštį, nes tai padeda susidėlioti mintis, parodo mąstymo klaidas, išryškina pasikartojančias problemas. Rašydamas žmogus apimsta, mokosi pozityviai žvelgti į gyvenimą. Mane rašymas veda asmenybės evoliucijos keliu.

Iš daugybės savo užrašų puslapių šiai knygai atrinkau mintis, kurios geriausiai atspindi lipimus aukštyn, kritimus, šokimus žemyn nuo bokštelio ir vėl kopimus. Čia sudėti mano gyvenimo išminties krislai, pralai ir stiklo šukės.

Daugelį pagelbėjusių tiesų išmaščiau pats, o paskui radau patvirtinimą protingose knygose. Šios mintys man yra aukso vertės, nes atperka kasdienį juodą Sizifo darbą tobulinant save.

Paliečiau didžiausias šių dienų problemas – nerimą, įtampą, baimę, pyktį, nesugebėjimą susikalbėti su bendradarbiais ir artimaisiais, meilės stoką. Žinoma, aktualių temų yra kur kas daugiau, nei man pavyko išskelti. Mano kelias – su savais vingiais, kalnais kalneliais ir atradimais, o jūsų – dar kitoks, bet viena aišku – šioje „ašarų pakalnėje“ tikrai galima išmokti gyventi taip, kad skausmo bei kančių būtų mažiau, o laimės daugiau.

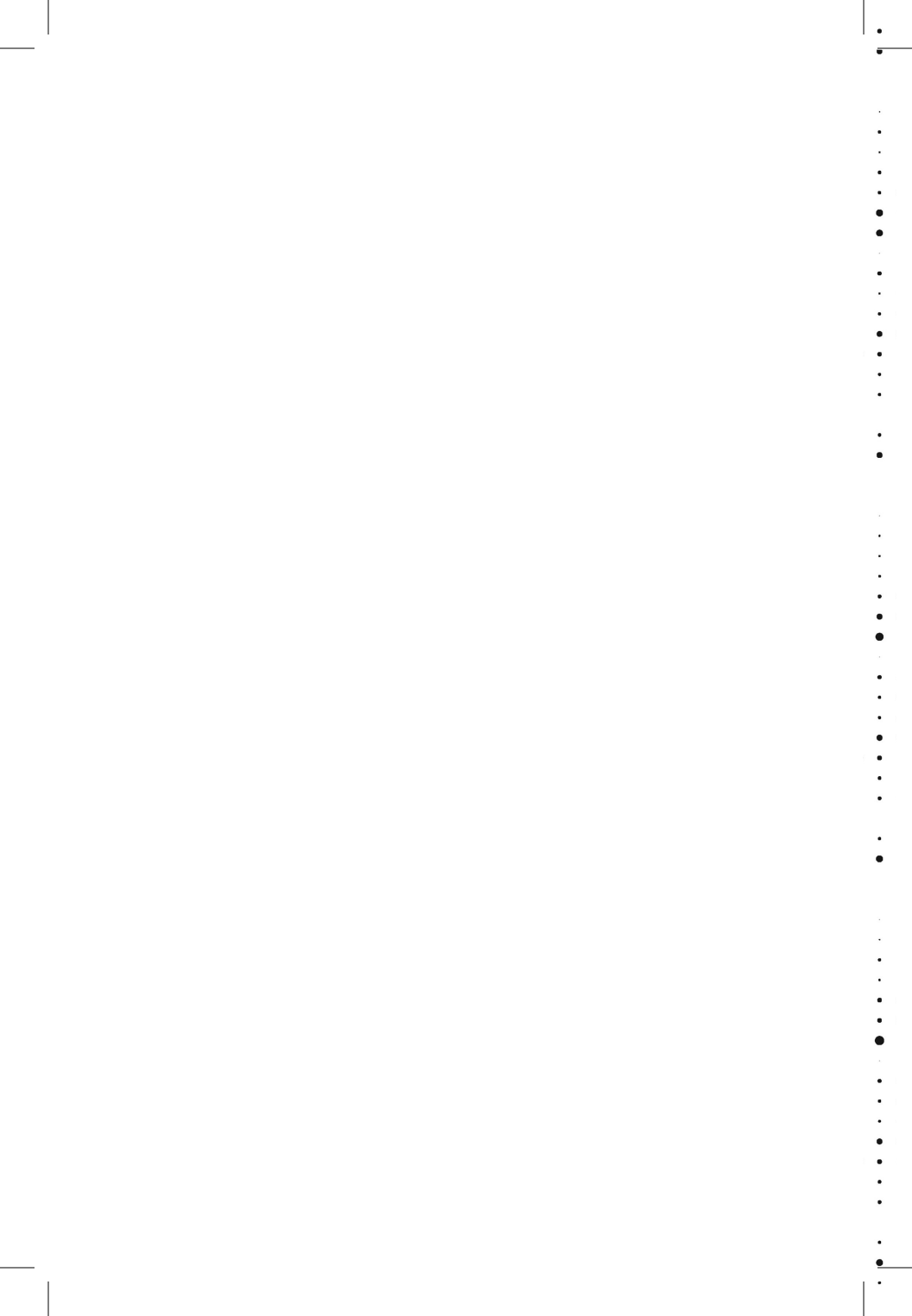
Užkurkime variklius kelionei į save!


INSTRUKCIJA KNYGOS SKAITYTOJUI

- 1.** Ši knyga turi būti padėta matomoje vietoje, kad žvilgtelėjęs prisimintum: „Turiu skirti laiko sau.“
- 2.** Išeidamas iš namų įsidėk ją į kišenę ar kuprinę, nes gyvenimo kelyje mums neretai prireikia patikimo palydovo.
- 3.** Minčių nebūtina skaityti nuosekliai. Pasirink atsižvelgdamas į konkrečius savo gyvenimo atvejus, rūpimus klausimus arba paprasčiausiai atsiversk bet kurioje vietoje.
- 4.** Už kiekvienos knygoje išsakytos minties slypi gyvenimiška istorija. Gali būti, kad ji panaši į tavo, todėl skaitydamas koncentruokis į SAVE.
- 5.** Perskaitęs vieną mintį užsimerk ir nieko negalvok (gali tai vadinti ir meditacija).

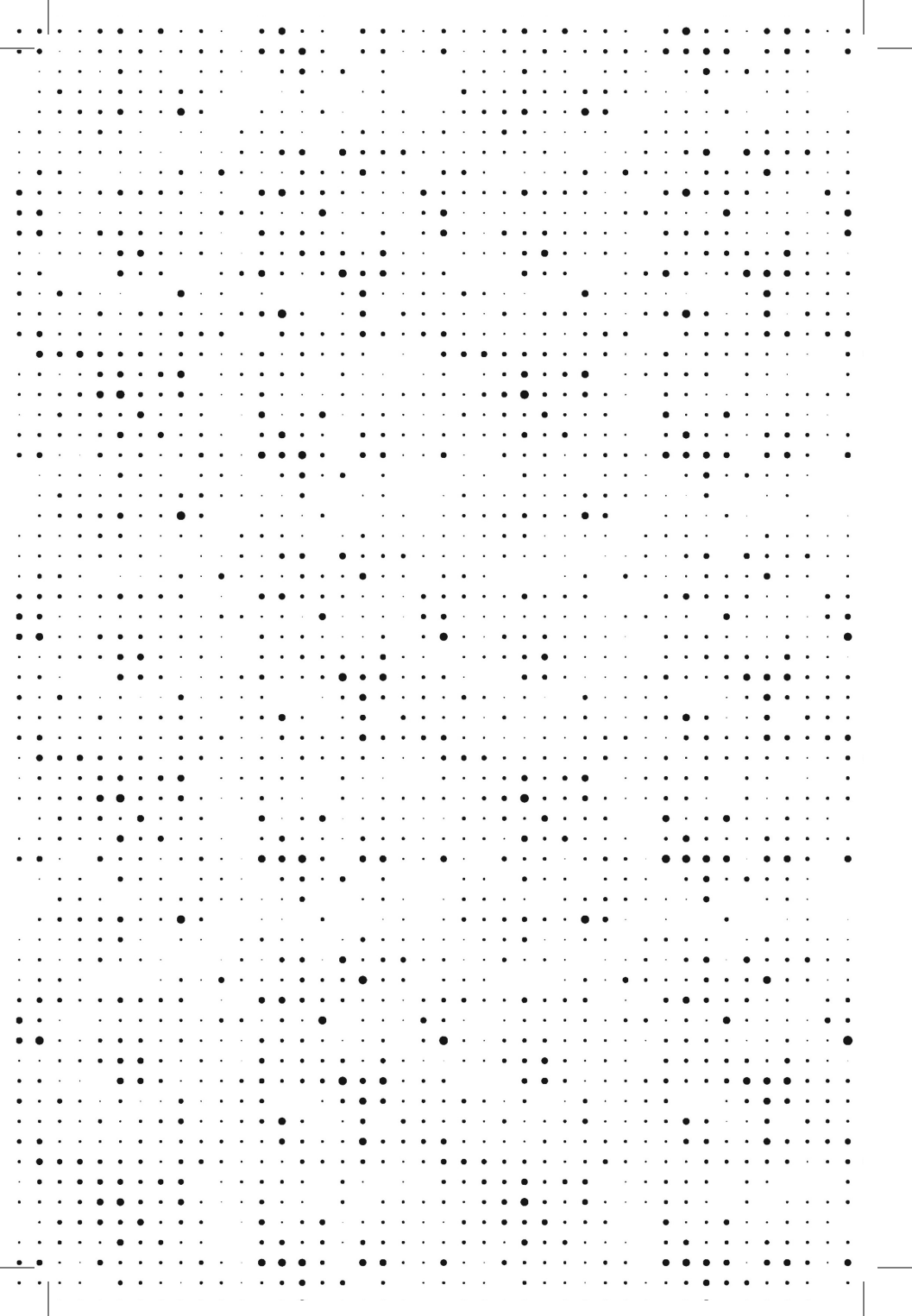
Būk čia ir dabar visu 100 procentų. Užduok sau klausimą: „Kaip aš galėčiau panaudoti tai, kad gyvenčiau geriau.“ Lik užsimerkęs ir lauk atsakymo.

- 6.** Sunkesniais atvejais atsiversk knygą du kartus per dieną.
- 7.** Pasižymėk mintis, kurios TAU pasirodė įdomesnės, svarbesnės arba kurių nesupratai.
- 8.** Prie kiekvienos mano minties pridėk savo minčių-komentarų. Tai būtina kaip pakeisti trauklapį ant žaizdos – privalai pataisyti PAGAL SAVE, tada gysi greičiau.
- 9.** Neskubėk. RAŠYK, SKAITYK IR VĖL RAŠYK. Atsakymų į sudėtingesnius gyvenimo klausimus gali sulaukti ne iškart, nes asmenybės tobulėjimas vyksta visą gyvenimą. Nutinka ir taip, kad prietų pačių minčių tenka grįžti po metų ar po didesnių sukrėtimų.
- 10.** Vadovaukis tvirta nuostata, kad nori ir privalai vykdyti nuolatinį savęs tobulinimo procesą ir padėti tai daryti kitiems.





Esi koks esi.
Negali būti ne savimi.
Esi sudėtingas,
bet laimingas – džiaukis.



EGO GRIMASOS

Ego mūsų gyvenimą paverčia pragaru: graužiesi, jei sumanymų nepavyksta įgyvendinti, o net jei pavyksta, vis tiek kremtiesi, kad ne viskas pavyko taip, kaip norėjai. Mums visiems tenka tai patirti. Yra kaip yra. Kuriame nesibaigiančius lūkesčius ir todėl nuolatos nusiviliame. Nieko neduodame kitiems negaudami bent jau padėkos, ir kuo didesnis „ačiū“, tuo geriau. Didžiuojamės, būdami reiklūs sau, nors tai mums nuveda į saviapgaulę, kad „aš geriausias“. Tuomet ego pradeda vertinti pasaulį, ieškodamas jame trūkumų. Laikui bėgant kritikuoti kitus žmones tampa įpročiu. Tas blogas ir šitas negeras... Ir galiausiai jau viskas blogai. Kai kurios ego grimasos būna itin šlykščios. Negatyvus požiūris į pasaulį su narciziškumo atspalviu labiausiai atstumiantis – kuo sau atro dai geresnis, tuo šlykštesnis esi aplinkai.



Nežinioje pasaulyje tikras, bet vos tik atsiranda bent taškas, gimsta ego. Būk budrus.



Ego kaip kiaulė ryja perlus – nesupranta, ką gero gauna, todėl nejaučia dėkingumo.



Stebint ego: kuo giliau kasi, tuo aiškesni ego poreikiai. Klausai atvykėlio *Where are you from?* ne dėl to, kad tau įdomu ar reikia žinoti, o kad pasijustum geresnis – juk bendrauji, rūpiniesi. Ką daryti tai pastebėjus? Persijungti į meilės vibraciją ir suteikti tai, ko tam žmogui tikrai reikėtų.



Žmonės renkasi tą, kuris įkūnija bendrą idėją, nes nori pajusti vienybę su kitais. Taip veikia kolektyvinė sąmonė ir minios efektas. Todėl kartais iš nieko galima tapti žvaigžde, kaip atsitiko muzikantui Sixto Rodriguezui – gimtojoje Amerikoje jo beveik niekas neklusė, o pagrojęs Afrikoje sulaukė tokio populiarumo, kad padarė turą. Jo paklaustyti susirinkdavo sausakimšai stadionai.



Ego verčia gyventi nesibaigiančiais lūkesčiais.
Karštis visada degina, o lūkesčiai visada nuvilia.



Reikšmingumas yra žmogaus ir visuomenės
sukurtas mirażas.



Užtrunka, kol supranti, kad reikia nutildyti vi-
dinį kritiką, kuris mamos balsu ragina: „Būk
geriausias“. Dirbk nesustodamas. Kai sunku,
prisiversk. Perlipk per „negaliu“. Užtrunka, kol
įtikini save, kad jau darai geriausia, ką gali.



Kol laikaisi nuostatos pasirodyti geresnis už
kitus, tol bus bandymų tave nugalėti, įžeidimų,
žeminimų. Tai labai išvargina.



Jei ilgai nepaleisi nesėkmės, sužeistas ego truk-
dys judėti į priekį. Nesėkmė yra pamoka, ir tu
ją išmokai, todėl centruokis į sėkmę.

Viskas nuolat juda ir aš judu kartu. Šiame gyvenimo etape žinau ir suprantu, kad einu teisingu keliu. Teisingu todėl, kad galiu savo gyvenimą drąsiai mylėti tokį, koks yra, ir džiaugtis viskuo.

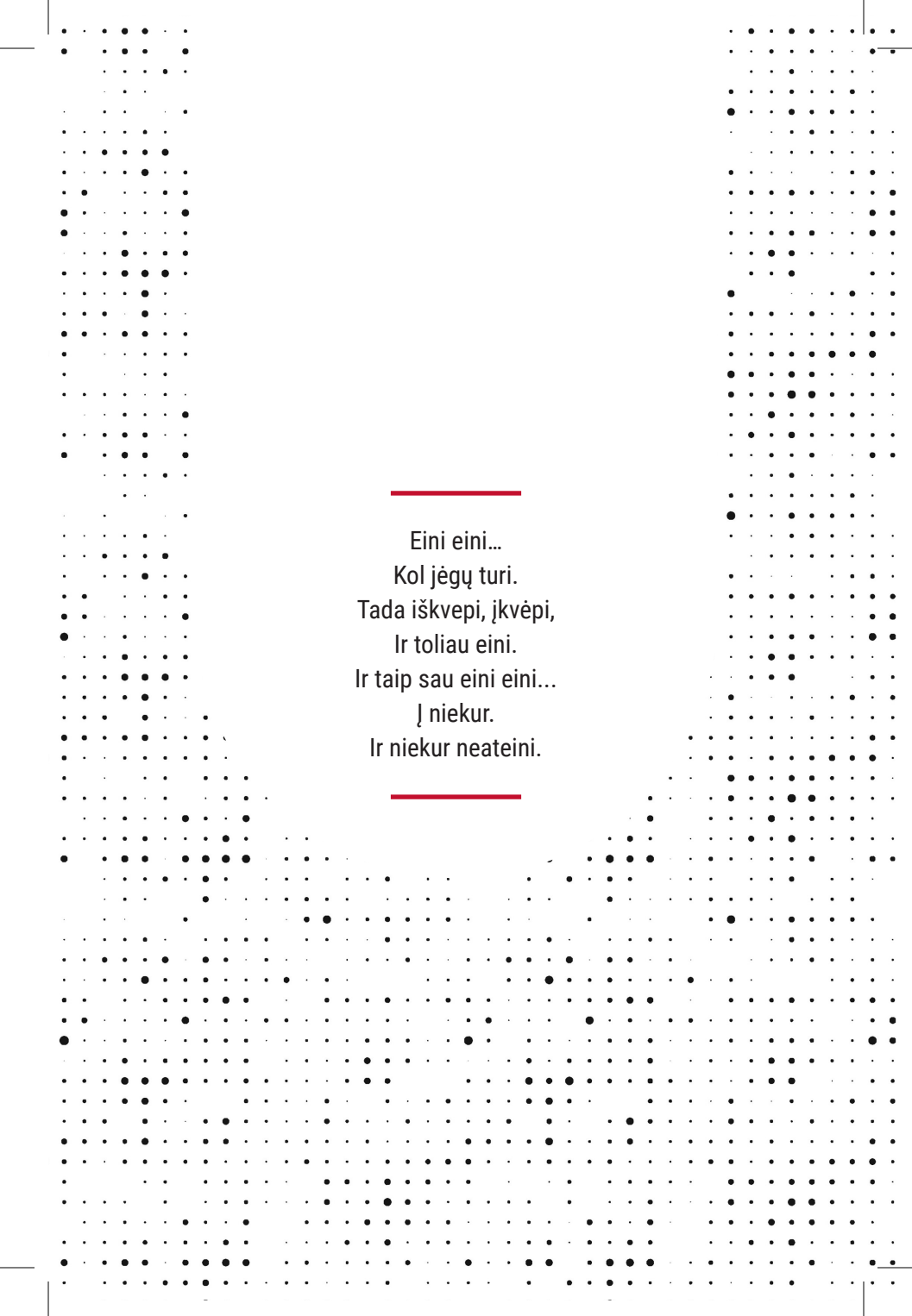
Anksčiau vos įsivaizdavus, kas būtų, jei visiškai nurimčiau ir taip gyvenčiau kiekvieną dieną, kildavo baimė ir nepasitikėjimas. Patirti aukščiausią ramybės būseną iš viso atrodė ne-realu, prieinama tik budoms ir kitiems dievams. Todėl ramybės ieškojau savaip. „Ilsėdavausi“ nuėjęs su draugais į restoraną arba pasinerdamas visa galva į darbus, nes taip reikia. Atrodė, kad keliauti yra gerai – pabėgi nuo nerimo, baimių ir vergovės. Vėliau patyriau, kad nuolatinis mokymasis yra gera pagalba neigiamoms emocijoms valdyti ir tobulėti.

Žvelgiant iš laiko perspektyvos, dabartinis mano gyvenimas yra geriausias, kokį esu

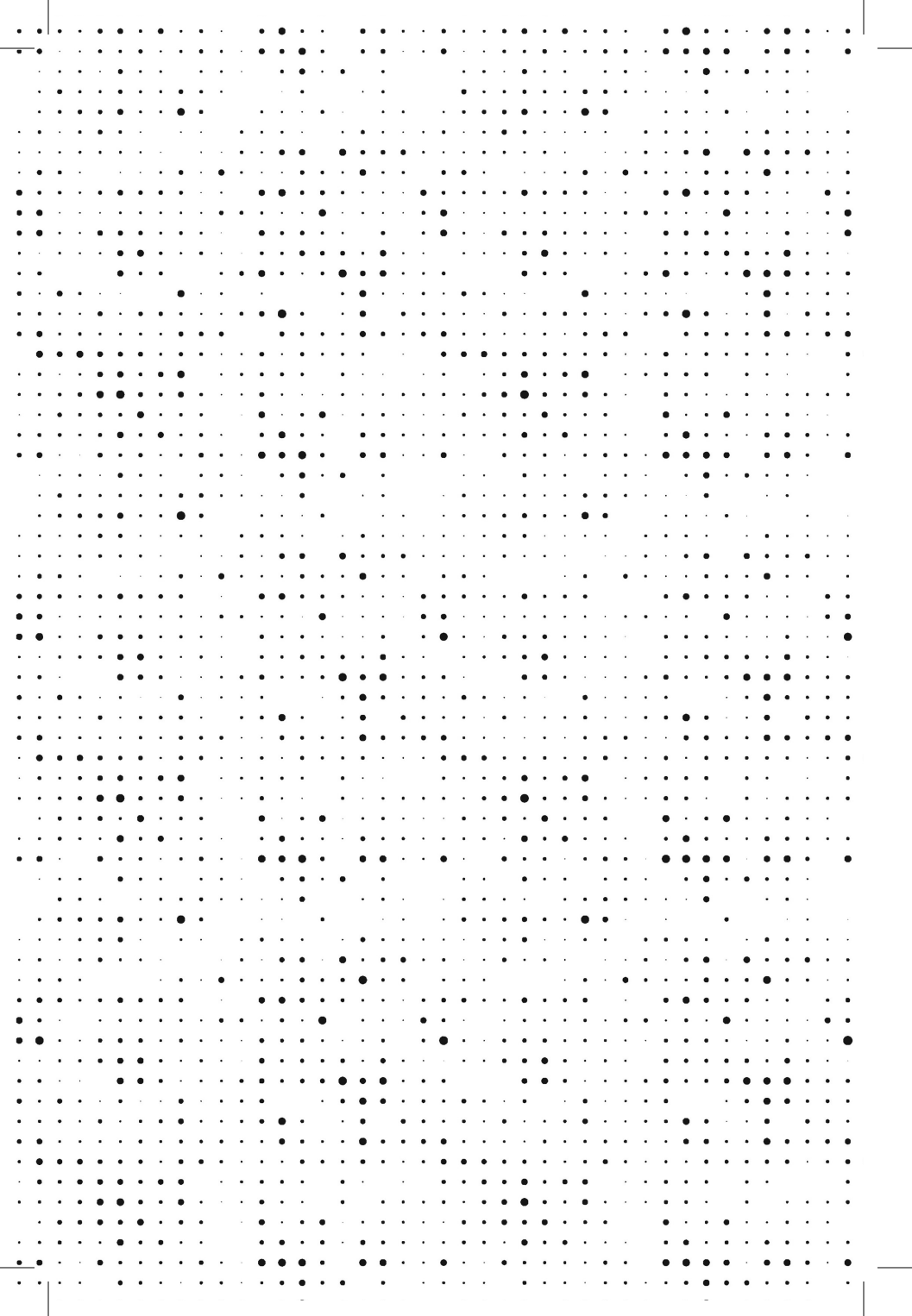
turėjęs. Gyventi savo ramioje meilės tyloje – pagrindinis mano verslas. Mąstytojo-išradėjo-keliautojo ego yra arčiausiai mano tikrosios prigimties. Lapei reikia urvo, o man – to, kas toli, neatrasta, uždrausta...

Gyvename žemėje, kur brolis mušasi su broliu dėl žemės lopinėlio, o draugas gali išduoti draugą. Vienas padeda draugui uždirbti daugiau, o kitas draugą apvagia. Manau, kad žinau, iš kur šita lietuviška golgota. Bet svarbiausia – žinau, jog net nusivylimas žmonėmis gali būti laimėjimas, jei sugebi tai priimti su atjauta ir atleidimu. Man pavyko, todėl tai, ką anksčiau vadinau bėda, dabar laikau atradimu ir savo asmeniniu, laimės suteikiančiu atsakymu.

Savyje turiu viską, kas leidžia laikytis kelio, einančio per visą pasaulį. Galiu ramiai judėti į priekį, nors kartais sėdžiu vietoje, ir turtėti visokeriopai, net kai pasitaiko akimirku, kurios nėra lengvos ir malonios. Mokausi, semiuosi, tobulėju ir tuo džiaugiuosi. Galiu būti laimingas ne tik jausdamas, kad sveikstu, bet ir sirgdamas. Tereikia stengtis nenuklysti nuo kelio, o nuklydus sugrįžti. Atrodo paprasta. Ar pavyksta? Vis dažniau.



Eini eini...
Kol jēgų turi.
Tada iškvėpi,
Ir toliau eini.
Ir taip sau eini eini...
Į niekur.
Ir niekur neateini.



APIE AUTORIŲ

Tadas Karosas – vienas pirmųjų lietuviško verslo pradininkų po Nepriklausomybės atkūrimo. Legendinio picerijų tinklo „Čili“ įkūrėjas. Verslininko įsteigtų įmonių veikla apėmė prekybos, elektroninės komercijos, maitinimo įstaigų, finansinio, intelektinio bei asmeninio saugumo sritis. Jis įvykdė net keliolika tarptautinių verslo pardavimo sandorių, iš kurių didžiausias – elektroninės parduotuvės „Pigu.lt“.

Šiuo metu dirba strateginiu patarėju savo plėtojamuose versluose, kuriose jungia kontroliuojančioji bendrovė „LTk Capital“. Daug laiko skiria asmenybės tobulėjimo sričiai.

Tadas Karosas
Yra kaip yra

Projekto autorė ir redaktorė Ana Treščina

Dizainas Aurelijos Sukackės

Tiražas 1500 egz.

Spausdino UAB „Vitae Litera“
Savanorių pr. 137, LT-44146, Kaunas
www.tuka.lt | info@tuka.lt