

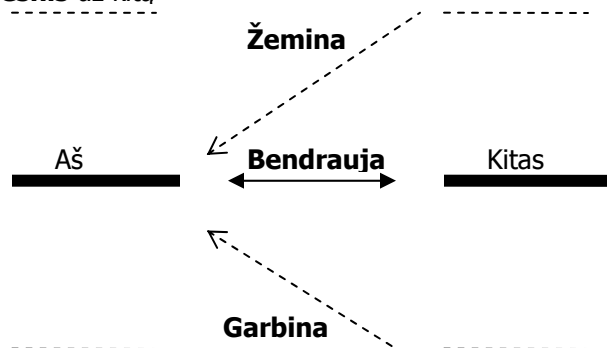
Meilė sau

E. Fromm knygoje „Meilės menas“ rašo, kad „be meilės žmonija negalėtų išgyventi be dienos“. Kas nutinka, kai mylime patys save? Ar tuomet meilės kitiems lieka mažiau? Kaip siejasi meilė ir disciplina, kaip praktikuoti meilę sau? Šiais klausimais vedamas leidasi į kelionę, kurioje ne tik ieškojau atsakymų, bet ir kūriau šiltesnį santykį su pačiu savimi. Kelionės ataskaita – žemiau.

„Mylėk savo artimą kaip patį save“

Pradėsiu nuo šio, tikrai žinomo posakio. Svarbiausia jo įkūnijama mintis – žmonių lygiavertiškumas. Jei myliu save daugiau (ar mažiau) nei kitą – nusižengiu šiam mokymui. Grafiškai šis posakis pavaizduotas pirmame paveikslėlyje. Iš jo matyti, kad bendrauti su žmogumi (t.y. kurti bendrumą) bei mylėti galiu tik tada, kai esu lygiavertis jam. Bendravimas priklauso ne tik nuo manęs. Kitas žmogus gali jaustis svarbesniu ir mane žeminti. Jei pasiduodu tokiam poveikiui, tuomet kitą pradėdu mylėti labiau nei save. Jaučiuosi mažiau svarbus, mažiau reikšmingas. Ir priešingai, jei kitas mane garbina ir pasiduodu tokiam poveikiui, tada pradėdu mylėti kitą mažiau. Jaučiuosi reikšmingesnis ir svarbesnis nei kitas žmogus. Išvada paprasta, norint išlaikyti lygiavertį santykį, reikia kitą mylėti tiek pat, kiek save. Nei daugiau, nei mažiau. Bet koks nukrypimas nuo šios normos trukdo bendrauti.

Aš svarbesnis už kitą



Kitas svarbesnis už mane

1 pav. Grafinis posakio „Mylėk savo artimą kaip patį save“ pavaizdavimas

Meilė kaip rūpestis – abejingumas – savininkiškumas

E. van Deurzen knygoje „Kasdienės paslaptys“ (angl. „Everyday Mysteries“) nurodo dvi savybes būdingas meilei. Optimalus meilės kiekis arba „sveika meilė“ pasireiškia kaip *rūpestis* kitu. Kai meilės būna per daug, ji gali pasireikšti kaip mylimo objekto *pasisavinimas*. Autorė nekalba apie tokias situacijas, kai meilės būna per mažai ir šią spragą pabandyčiau užpildyti pats. Klaidingai manoma, kad meilės priešingybė yra pyktis. Pastaroji emocija, nepaisant jos destruktivios prigimties, rodo, kad tave su pykčio objektu sieja labai tamprus ryšys. Pykstančiam žmogui pyktį keliantis objektas yra svarbus bei reikšmingas, tam tikra prasme – jis pykstančiajam rūpi, o tai jau labai netoli meilės... Meilės priešingybė yra *abejingumas*, kai tau visiškai „džin“, ką tavo „mylimas“ žmogus sako ar daro.

O kaip su meile pačiam sau? Kaip galima būti rūpestingu ar abejingu savo atžvilgiu, o tuo labiau savintis save?

Abejingą pačiam sau žmogų nėra taip sunku rasti. Tai tūlas darbuotis atsidavęs pilietis, kuris jau spėjo pamiršti, ką reikia veikti atostogų metu, kiek reikia miegoti ir kas yra subalansuota mityba. Jam svetimos mintys apie save, refleksija, jausmai. Greičiausiai, jam sunku išbūti pačiam su savimi vienu metu, nieko neveikiant. Abejingumas pačiam sau veda į savęs apleidimą. Nevertėtų laikyti atsitiktinumu, kad tokiame žmogui apie jį patį primins liga. Koks rimtesnis daktarėlis netgi ją pavadins *psichosomatine*...

Rūpintis savimi – tai laiku save pamaitinti, pailsinti. Jei aš rūpiu pats sau, tai stengiuosi patenkinti savo poreikius. Besirūpindamas aš nustoju aukotis, nustoju daryti kitą laimingą, jei nesu laimingas pats. Pirmiausia siekiu būti sveikas, laimingas, stiprus pats, kad galėčiau šiomis savybėmis pasidalinti su kitais.

Savintis pačiam save – tai savintis savo emocijas ir kūną. Vertėtų suprasti, kad mano emocijos nepriklauso tik man. Emocijos kyla iš mano ir pasaulio santykio. Vadinasi, didelė atsakomybė už mano emocijas tenka pasauliui. O jis gali būti visoks ir labiausiai būna nekontroliuojamas... Emocijos tarsi spalvos užliejančios mūsų kasdienio gyvenimo paveikslą. Ir nebūtinai gražus paveikslas yra tik tada, kai jis vaikus bei šviesus. Kitas savęs perdėto mylėjimo pavyzdys – kūno savinimasis. Mano kūnas yra mano tėvų dovana man. Kad ir kaip banaliai skambėtų, bet „dovanotam arkliui į dantis nežiūri“... Perdėtas nepasitenkinimas savo kūnu veda į perdėtą siekį jį pakeisti. Taip galima tapti bulimiku, anoreksiku arba kultūristu. Dar galima išleisti krūvą pinigų plastinėms operacijoms ar netgi lyties keitimo operacijoms. Gal paprasčiau tiesiog padėkoti tėvams ir susitaikyti?

Meilė sau kaip disciplina

Tenka susidurti su nuostata, kad meilė sau suvokiama kaip visko sau leidimas. Tarkim neleidavai sau pietauti restorane, tai jei jau pamilai save labiau - imi sau tai leisti. Tokia nuostata didžia dalimi siejasi su savęs užgniaužimu, t.y. toks žmogus nuo pat pradžių nemylė savęs. Jei imsi viską sau leisti, nieko doro iš to neišeis. Kaip sakė Laodzi: „Nėra nieko blogiau už nežabotus norus“. Išeina, kad meilė sau nėra nei visko sau leidimas, nei savęs užgniaužimas daug ko sau neleidžiant. Meilė yra kažkur per vidurį tarp šių dviejų polių. Mylėdamas aš *disciplinuoju* save ir tam tikrus dalykus leidžiu, o tam tikrų neleidžiu. Visgi, čia svarbus ne tiek objekto klausimas (pvz. narkotikų, kompiuterinių žaidimų, alkoholio, šokolado), kiek *saiko*. Tinkamas kiekis narkotikų tinkamu laiku yra vadinamas narkoze, o per didelis kiekis šokolado nuolat veda į nutukimą ir tuščią piniginę. Mylėti save – tai laikytis saiko? Greičiausiai, taip.

S.Freud ir E.Fromm akistata

Freud manė, kad meilė sau tai libido energijos nukreipimas į save, o taip besielgiantį individą laikė narcistine asmenybe. Pagal jo teoriją išeina, kad kiekvienas turime tam tikrą kiekį libido (meilės) energijos ir jei ją skiriame sau, tai jos lieka mažiau kitiems. Fromm su tuo nesutiko ir teigė, kad „jei mylėti žmogų yra dorybė, tai turėtų būti dorybė (o ne yda) ir meilė sau – juk aš taip pat esu žmogus“. Tam antrina ir jau minėtas mokymas „mylėk savo artimą kaip patį save“. Jei aš ir mano artimas esame lygiaverčiai, tai mes abu esame verti meilės ir bet kokia meilės koncentracija tik į vieną iš objektų iš karto paneigia šio mokymo esmę.

Fromm knygoje „Meilės menas“ akcentuoja, kad meilė pirmiausia yra *davimas*. Daugelis skundžiasi tuo, kad *negauna* pakankamai meilės, yra nemylimi ir retas kuris pripažins turintis sunkumų *duoti* meilę, t.y. mylėti. Tam, kad gebėtume mylėti, svarbu išsiugdyti produktyvų charakterį. Paties Fromm žodžiais produktyviam charakteriui davimas - „tai aukščiausia pajėgumo apraiška. Duodamas aš patiriu savo jėgą, gerovę, galią. Šis gyvybingumo ir jėgų antplūdis pripildo mane džiaugsmo.“ Mokydamasis mylėti save, mokausi mylėti savo artimą, o per tai ir žmones apskritai. Kuo daugiau myliu (įskaitant ir save) ir kuo daugiau atiduodu iš savęs – tuo galingesnis jaučiuosi ir tuo didesnis džiaugsmas užpildo mano vidų.

Literatūra:

E.Fromm „Meilės menas“ (2007)

E.van Deurzen „Everyday Mysteries. Existential Dimensions of Psychotherapy“ (1997)

„Žodžiai sielai“ sud. I.Seidenstricker (2008)