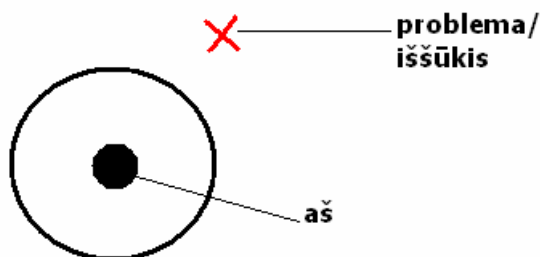


Silpno žmogaus pavidalai

Skaityti, domėtis, reflektuoti ir paskui rašyti apie silpnąsias žmogaus puses yra sunkus užsiėmimas. Patyriau tai besiruošdamas rašymui. Skaitydamas apie baime, nerimą, gėdą, kančią, skyrybas, alkoholį ir kitus dalykus norom nenorom susiduri su savo silpnėmis, pamatai, ko galbūt nelabai norėjai pamatyti. Patenki į tamsiausius savo užkaborius ir esi priverstas nors truputį apsiukuoti. Visgi, pasiruošimas nenuėjo veltui ir straipsnį pavyko sėkmingai parašyti. Žemiau pateikiu tris silpno žmogaus pavidalus, kurie, tikiuosi, padės jums tapti stipresniais gyvenime.

1. Siaura komforto zona

Pradėsiu nuo komforto zonos. Pirmą kartą su šiuo terminu susidūriau užsiėmimo, kurio metu turėjome 15 m. aukštyje pereiti nuo vieno medžio į kitą virvėmis. Užsiėmimo vedėjas paprastai paaiškino, kad žmogus visada egzistuoja vienoje iš trijų zonų: komforto, pasikeitimų ir panikos. Idealiausia yra žmogui nuolat būti pasikeitimų zonoje. Būtent tada jis yra atviras pokyčiams, gali augti kaip asmenybė, keistis. Čia reikėjo suprasti, kad buvimas 15 m. aukštyje mums padės patekti į pasikeitimų zoną ir tikėtis, kad ne į panikos. Komforto zona užmigo mus savo rutiniškumu. Pirmadienis dažnai nieko iš esmės nesiskiria nuo antradienio, antradienis nuo trečiadienio ir t.t. Panikos zona paralyžiuoja mūsų gyvenimą ir dažnai išvis negalime tikslingai veikti. Antras rimtesnis susidūrimas su komforto zonos sąvoka buvo tada, kai klausiau Anthony Robbins'o audio įrašo. Išgirdau puikų komforto zonos vaizdinį: tereikia įsivaizduoti apskritimą ir save stovintį viduryje (žr. paveikslėli). Vidinis apskritimo laukas yra mano komforto zona, visos problemos, su kuriomis susiduriu tame lauke, yra įveikiamos ir nereikalauja pernelyg daug pastangų. Tikrasis iššūkis mano gyvenimui būna tada, kai susiduriu su kažkokia problema, kuri yra už komforto zonos ribų. Pavyzdžiui, aš noriu pradėti draugauti su mergina, tačiau niekad nesu užkalbinęs nepažįstamos merginos ir labai bijau tai padaryti.



Tai, kaip asmuo įveikia gyvenimo iššūkius, daug apie jį pasako. Vienas nusispjau ir toliau gyvens kaip gyvenęs, o kitas sukaups visą ryžtą ir užkalbins merginą. Beje, teko skaityti, kad būtent taip savo būsimą žmoną sutiko psichologas Albert Ellis. Būdamas labai drovus, jis sukaupe visas savo jėgas ir Bronkso botanikos sode per vieną mėnesį laiko pakalbėjo su 100 nepažįstamų merginų. Viena iš jų paskui tapo jo žmona. Iš viso šio pasakojimo apie komforto zonas galime apibendrinti kelis dalykus. Pirmiausia, dvasinis augimo kelias yra per nuolatinį gyvenimo iššūkių priėmimą ir įveikimą, nes būtent tada plečiasi mūsų komforto zona. Antra, didėjant komforto zonai, auga ir mūsų galimybės, žmogiškasis potencialas, pasitikėjimas savimi, savigarba. Galiausiai, komforto zonos ribas labai gerai parodo baimės ir nerimo jausmai. Greičiausiai, yra daug tiesos posakyje, kad „tai, ko labiausiai bijai, tą ir reikėtų tau daryti“, nes jei nuolat užsiimsi žinoma veikla, tai apims nuobodulys ir rutina. Taigi, pirmas silpno žmogaus pavidalas yra siaura komforto zona, kuri nenoriai ir vangiai plečiama.

2. Disciplinos stoka

Antrasis pavidalas, apie kurį norėsiu plačiau pasamprotauti, yra disciplinos stoka. Esu susidūręs su labai geru posakiu: „Bet kokį darbą galima padaryti, bet ne dabar“. Labai puikus išsisukimas iš padėties. Pažadu, kad padarysiu darbą, ir nustumiui jį neribotam laikui į ateitį. Kitas pavyzdys, tinkantis šiai temai – žinau, kad rūkyti yra negerai, tačiau dar truputį parūkysiu ir jau paskui mesiu. Tas „paskui“ taip pat labai neapibrėžtas, dažniausiai aišku tik tiek, kad „paskui“ reiškia „tikrai ne šiandien“. Šie pavyzdžiai suponuoja daug žmogaus silpnumo apraiškų:

- galiu teigti, kad negalintis mesti rūkyti čia ir dabar mėgsta *atidėlioti* svarbius darbus;
- taip pat toks žmogus gali nesimti rimtų veiksmų, nes jis paprasčiausiai *nenori* mesti rūkyti. Taip sako tik norėdamas gerai atrodyti iš šalies, o iš tikrųjų neturi vidinės motyvacijos įgyvendinti savo sumanymui;
- šis cigarečių mėgėjas gali pasižymėti ir tokia savybe, kaip neapgalvotas *pažadų* dalinimas į kairę ir į dešinę. Jį netgi draugiškai pašieptume pavadindami „pažaduku“.

Neradau tolimesniam savo teiginiui patvirtinimo psichologijos vadovėliuose, o iš tikro tai nelabai ir ieškojau, bet norėjęsi visas šias tris silpnības apjungti ir pavadinti terminu - disciplinos stoka. Jeigu jau prabilai žmonėms apie savo ketinimą mesti rūkyti (ar daryti kitą veiklą), tai turėtum būti tvirtai apsisprendęs tą padaryti (pažadasi), degti milžinišku noru trūkšplyš tai įgyvendinti (vidinė motyvacija) ir pulti tai daryti nedelsiant (neatidėliojimas). Norisi dar keliais sakiniais papildyti šią mintį. Kauno jaunuoliai turi labai gražų išsireiškimą tiems, kurie mėgsta pažadėti, bet nevykdo savo pažadų... Jie sako maždaug taip: „A girdi, atsakyk už *bazarą!*“. Galbūt šis išsireiškimas nėra vien kauniečių subkultūros fenomenas, tačiau aš jį pirmą kartą išgirdau Kaune. Galime tik pasidžiaugti, kad ir jaunimas (bent jau sąjauoningai) eina teisinga linkme ir užsiima kolegų disciplinotumo gerinimu. Šios minties apie discipliną užbaigimui dar keli sakiniai. Jei žmogus kažko nori, tačiau vis nesugeba to įgyvendinti, tai dažniausiai jis per mažai nori... Gan keistoka mintis, tačiau esu linkęs jai pritarti. Jei tu imiesi darbo nusiteikęs „kalinus nuverst“, tai tikrai padarysi daugiau negu tavo kolega, kurio nusiteikimas yra „pažiūrėsim, kaip čia seksis“. Tad, jei norite mesti rūkyti ir jums nesigauna, gali būti, kad per mažai to norite. Ar tikrai nesugebėtumėte mesti rūkyti, jei pažadėčiau jums po mėnesio nerūkymo 10 000 lt premiją? O ką jei 100 000 lt? Be to, teko daug kur skaityti, kad suformuoti įprotį užtrunka tris savaites. Tai lyg kritinis periodas, kurį ištvėrus, turėtų susiformuoti daugiau mažiau pastovus įprotis nerūkėti.

3. Savęs negerbimas

Besiruošdamas šiam straipsniui, perskaičiau A. Alekseičiko seną, tačiau nepasenusią knygą - „Žmogaus silpnybių psichologija“ (Vilnius, 1980). 55 šios knygos puslapyje autorius kalba apie savigarbos stoką arba jos nebuvimą. Tai būtų trečiasis silpno žmogaus pavidalas. Knygoje išsakyti žodžiai taip stipriai mane paveikė, jog supratau, kad įtaigiau perpasakoti nesugebėsiu, dėl to cituoju pažodžiui. „Savigarba – tai asmenybės visumos jausmas. Ji įkvepia žmogui pasitikėjimo, tvirtumo visuose veiksmuose, drąsos, gerina jo orientaciją, ugdo savo vertės jausmą. Ji skatina imtis uždavinių, atitinkančių galimybes, neieškoti jėgų smulkmenoms.“ Ir toliau: „Savigarba leidžia pajusti savo asmenybės gilumą. Bemaž kiekviename žmoguje slypi didžiulės potencinės jėgos bei galimybės. Mūsų gyvenimas nuolat suteikia kiekvienam progą sąmoningai ar nesąmoningai padaryti labai daug gera. <...> Ar ne stebuklus padaro žmogus kryptingai ilgalaikiai veikla, panaudodamas savo potencines galimybes?“. Tiems, kas stokoja savigarbos Aleksandras Alekseičikas siūlo nuodugniau pažinti save, žinoti savo teigiamus bruožus, galimybes bei kartais sau pačiam visa tai priminti.

Taigi, straipsnyje aptariau tris silpno žmogaus pavidalus: siaurą komforto zoną, disciplinos bei savigarbos stoką. Be abejo, žmoniškųjų silpnybių yra daug daugiau, tačiau aukščiau aprašytos šiuo metu pasirodė aktualiausios ir vertos dėmesio. Tiems, kas norite toliau domėtis šia tema, tikrai rekomenduoju A. Alekseičiko knygą.

Pabaigai, norėčiau pasiūlyti paprastą eksperimentą. Paskirkite vieną mėnesio dieną savo baimės įveikimui. Tebūnie tai – bebaimė diena. Atsibudę ryte, sukaupkite visą savo potencialą, visas savo jėgas ir įveikite vieną konkrečią baimę, padarykite tai, ką atidėliojote daugelį dienų, savaitių, mėnesių ar net metų. Žinau, kad tai drąsus pasiūlymas, gal net kiek valiūkiškas ir lengvabūdiškas. Tačiau gyvenimas juk ir yra tam, kad būtume drąsūs, rizikuotume bei iš tikrųjų gyventume!?

Sėkmės Tau, mielas skaitytojai!