

Vidinis konfliktas – žmogiškasis *perpetuum mobile*

Šis straipsnis didžiąja dalimi bus paremtas mintimi, jog mes bendraujame ne tik su aplinkiniais, tačiau ir patys su savimi. Asmeniškai suvokiau, kad nuo gimimo su niekuo nesu tiek daug laiko praleidęs ir tiek daug pokalbių *apturėjęs* kiek pats su savimi. Tad, jei sutinkate, kad apskritai bendraujame patys su savimi, tai turėtumėte sutikti, kad įmanoma mylėti save (apie tai jau teko rašyti), niekinti save, nekęsti savęs, žaloti save, pyktis pačiam su savimi. Šiame straipsnyje gilinsiuosi daugiau į negatyviają bendravimo pusę – konfliktą su pačiu savimi.

M. Heideggerio „parankumas“ ir aš

Konfliktuoti su savimi yra nepaprastai naudingas dalykas. Jei niekada nebūčiau susipykęs pats su savimi, gali būti, kad niekada net nebūčiau pastebėjęs, kad egzistuoju. Nebūčiau atkreipęs į save dėmesio.

Kad geriau suprastumėte, kur lenkiu, trumpai pristatau M. Heideggerio mintį apie daiktų parankumą. Jis teigia, kad tikrai man optimaliai tinkantis daiktas yra parankus (t.y. pagal ranką, palei ranką). Tai galėtų būti mašina, kurią vairuoju jau kelis metus, kompiuteris, stalinė lempa, dantų šepetukas, mėgstami batai ir t.t. Kad daiktas taptų parankus, reikia praleisti su juo šiek tiek laiko, priprasti prie jo. Pirmą kartą įsėdus į naują mašiną, reikia susireguliuoti sėdynę, veidrodėlius. Rūbai taip pat būna kiek keistoki pirmosiomis nešiojimo dienomis iki kol prisitaiko prie mūsų kūno formų ir tampa savotiška mūsų dalimi. Esmė – kai daiktas tampa parankus, mes jo nebepastebime. Jis egzistuoja kaip savaime suprantama mano gyvenimo dalis, „nesimaišo po kojomis“, neužkliūna, atlieka jam skirtą funkciją. Tik tuomet, kad daiktas sugenda, t.y. tampa neparankus, mes *atkreipiame į jį dėmesį...*

Būtent paskutiniai mintis skamba labai patraukliai. Jei gyvenu ir man visai gerai *gyvenasi*, tai išvengi refleksijos, galvojimo apie save. Tik tuomet, kai mano gyvenimas nustoja sklandžiai tekėti, aš atkreipiu dėmesį pats į save, atrandau save ir susimąstau apie save. Galima nugyventi ilgą ir laimingą gyvenimą (o tai turbūt nėra taip blogai?) net nesusimąščius per daug apie tai, kas tu esi, ko tu nori, ko tu sieki, kaip tu gyveni. Vidinio konflikto dėka, kai pasimetame gyvenimo kelyje, kai pasimetame patys savyje, labai dažnai pirmą kartą - *atrandame patys save*.

Automobilis su 100 vairuotojų

Vienas iš pačių netikėčiausių suvokimų paskutiniu metu buvo šis: *mano viduje yra bent du „aš“*. Jei mano kūnas ir psichika yra automobilis, tai jį visada gyvenimo keliu vairuoja bent du vairuotojai. O tiems vairuotojams susipykus, tikrai visai nesunku nudardėti į griovį... Ši mintis nėra vien lėkštų Holivudo filmų, kuriuose pagrindinio herojaus pečius papuošia velnias (blogasis „aš“) ir angelas (gerasis „aš“), persižiūrėjimo pasekmė. Daugelis psichologų pritaria nuomonei, kad mano vidus turi keletą struktūrinių vienetų.

S. Freudas kalbėjo, kad manyje visuomet vyksta dviejų prieštaringų jėgų kova: gyvybės ir mirties, augimo ir destrukcijos, eros ir tanatos. Kalbėdamas apie asmenybę, jis išskyrė Id

(instinktai, potraukiai), Ego (suaugėliškoji dalis, brandi) ir Superego (moralė, visuomenės normos) struktūras. Vadinasi pagal jį – mane vairuoja trys vairuotojai.

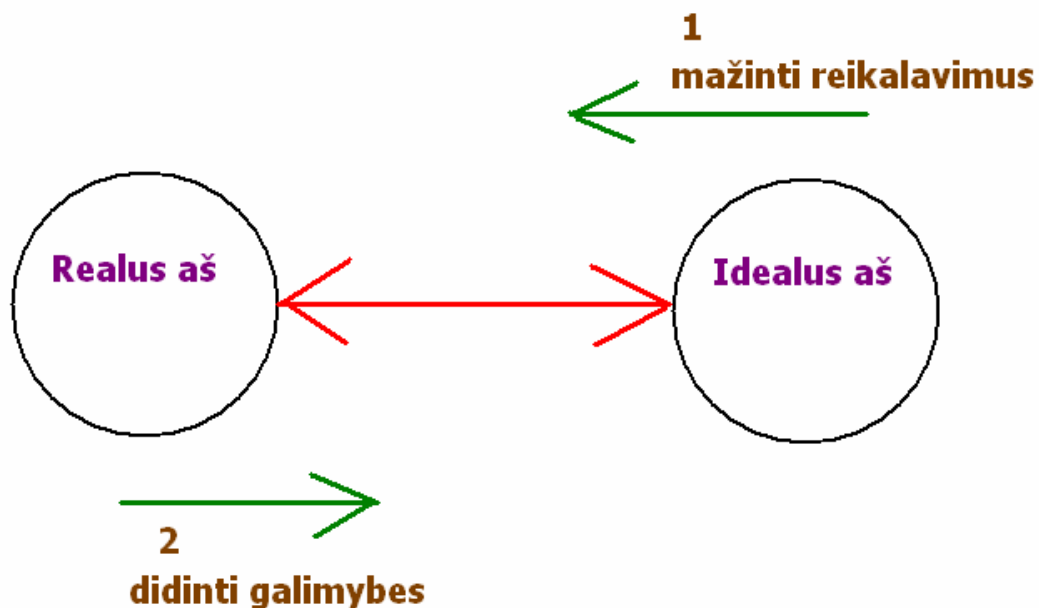
E. Berne taip pat teigė, kad turiu tris struktūras: Vaikiškąją, Suaugusio ir Tėviškąją.

C. Rogersas kalbėjo tik apie dvi: Realusis „aš“ ir Idealusis „aš“.

Ir šį sąrašą galima tęsti ir tęsti. Vien jau ta galybė socialinių vaidmenų, kuriuos vaidiname: (pvz. mano) dėstytojas, psichologas, vairuotojas, lietuvis, vyras, sūnus, brolis, darbuotojas, pirkėjas, reklamos auka ir kt. Jei pasistengčiau, tai gal netgi pavyktų surašyti ir visą 100 socialinių vaidmenų, kuriuos vaidinu.

Tai, ką jums bandau aprašyti, tie patys *holivudiečiai* sėkmingai eksploatuoja. Kraštutiniai psichikos sutrikimai atrodo įspūdingai. Kad ir naujausias M. Scorsese's filmas „Kuždesių sala“ („Shutter Island“). Iki pat filmo finalo sekame viena L. di Caprio įkūnyto personažo asmenybės dalimi (sutrikusiąja) ir tik filmo pabaigoje pamatome kitą asmenybės dalį (sveikąją). Filmu siužetas įgyja netikėtą vingį, viskas verčiasi aukštyne kojose, žiūrovai aikčioja...

Realiam gyvenime viskas paprasčiau. Tiek aš, tiek ir Jūs, dabar skaitantys šį žurnalą, greičiausiai negalėtume pasigirti kraštutiniaisiais psichikos sutrikimais ir laikome save pakankamai *vientisomis asmenybėmis*. Sutrikęs = susiskaidęs, sveikas = vientisas. Panašiai kalba ir jau minėtas C. Rogersas. Supaprastintai pasakius, kuo didesnis atstumas tarp mano realaus ir idealaus „aš“, tuo aš jausiu didesnę įtampą, emocinį diskomfortą ir nepasitenkinimą savimi (žr. paveikslėlį).



1 paveikslėlis. C. Rogerso realaus ir idealaus „aš“ priešpriešos išsprendimas.

Tad, jei noriu gyventi ramiau, harmoniškiau, sveikiau man reikia kuo labiau suartinti abu „aš“. Iš vienos pusės, galiu tai padaryti nebekeldamas sau tokių beprotiškai didelių reikalavimų (pvz. gauti visada tik 10, nedaryti klaidų, nesikeikti ir, apskritai, būti tobulu). Iš kitos pusės, jei jau tikrai užsibrėžiau tikslą būti tokiu, koks yra mano idealus „aš“,

tuomet šią priešpriešą galiu spręsti didindamas realaus „aš“ galimybes (pvz. noriu būti psichologu – stoju į psichologiją, domiuosi psichologine literatūra, lankausi seminaruose ir t.t.).

Jei lįsti truputį giliau į mišką ir neapsiriboti tik dviem asmenybės dalimis, o sakyti, kad manyje yra jų daug, kyla klausimas – kaip gyventi su tokia galybe skirtingų „aš“? Kaip juos visus sutaikyti, apjungti, suvienyti? Ir nors atsakymas greičiausiai nėra paprastas, bet artimiausias pavyzdys, kuris šiuo metu atėjo – tai yra būtent tai, kaip mes gyvename išoriniame pasaulyje. Mūsų Lietuvoje yra visokių visokiausių žmonių: homoseksualių, kitų tautybių, kitos lyties, greitai ar ramiai vairuojančių, agresyvių ar nuolankių, išlaidaujančių ar taupių, nusikalstančių ar padorių, tikinčių ar netikinčių. Visokių visokiausių. Tam, kad gyventum ramiai Lietuvoje, reikia mokytis tolerancijos ir kito priėmimo. Reikia sugebėti suvokti, kad galima gyventi nebūtinai taip, kaip tu gyveni. Kad nėra teisingo ir klaidingo gyvenimo būdo, o yra *tik* gyvenimo būdas ir tiek.

Tam, kad sugebėtum gyventi su spalvingu savo vidiniu pasauliu ir jo struktūromis, reikia sugebėti rasti kiekvienai jų vietas, duoti įkvėpti oro. Vaikinai studentai kartais nesupranta manęs, kai pasakoju, kad kiekvienas vyras turi ir savo moteriškąją dalį, kuriai reikia švelnumo, rūpesčio, dėmesio. Keista taip Jums visiems dabar rašyti, bet iš dalies aš truputį esu ir moteris... Turbūt tam tikri mano pomėgiai gali būti pavadinti moteriškais, tam tikros elgesio manieros ir t.t. Klausimas – kaip aš elgiuosi su savo vidine moterimi, kai ją atrandu? Ir koks elgesio būdas veda į sveikatą, o koks į ligą? Žudysiu ją, užsimerksiu ir apsimesiu, kad ji neegzistuoja, bandysiu paversti ją vyru? Ar tiesiog priimsiu ją ir pakviesiu gyventi kartu su manąja vyriška dalimi?

„Kai tampi patenkintas – miršti“ Jack White iš The White Stripes

„Visa esmė yra NEPATOGUME“ Timas iš Kauno

Šiuo dvigubomis antraštėmis išmargintu finaliniu straipsnio gabaliuku noriu nepalikti jūsų visiškame aiškume ir ramybėje. Iš to, ką rašiau, išeitų, jog svarbiausia – kuo didesnis vientisumas, harmonija ir ramybė tarp mano vidinių asmenybės struktūrų. Tada nušvintame it kokie Dievo avinėliai ir romiai tapnojame gyvenimo keliu. O pasirodo, nieko panašaus. Augimas gyvenime visada yra susijęs su įtampa. Jei įtamos gyvenime neliko – stovi vietoje, regresuoja ir krapštai nosj. *Tvirtėjimo kelias yra nuolatinis ėjimas ten, kur jautiesi netvirtai*. Mėgstu sau nuolat gadinti dieną kad ir šiuo būdu: ten, kur konsultuoju, yra toks poilsis bromas, galima juo mašina išvažiuoti priekiu, bet galima ir atbulom. Nuolat save *nepatoginu* važiuodamas atbulas. Kažkada net veidroduką nubraukiau vien dėl tokio užmojo.

Kartais pasiseka ir pats gyvenimas neleidžia tau užmigti. Pateikia kad ir recesiją per kurią turi mobilizuotis, kad išgyventum. Gali palikti antra pusė arba buto nuomotojas sugalvoti, kad tau jau laikas išsikraustyti. Bet kartais būna ir tokių situacijų gyvenime, kai pasieki tam tikrą komforto lygį ir atrodo, kad nieko daugiau jau kaip ir nereikia siekti. Va tuomet ir reikia pačiam save *nepatoginti*, statyti į neįtikėtinas situacijas, užsiimti kažkuo pirmą kartą, daryti tai, ko bijai.

Žmogaus dilema (žmogiškasis perpetuum mobile) greičiausiai tame ir slypi – kai žmogus tampa patenkintas savimi turi vėl tapti nepatenkintu, kad siektų būti patenkintas...