

Saviraiškos keliu

Danguolė Beresnevičienė

Pažvelkite į save. Domėkitės savimi, lavinkite protą ir valią. Vertinkite ir lavinkite savo gebėjimus, pastabumą, kūrybiškumą, proto lankstumą, sumanumą. Leiskite atsiskleisti visiems savo talentams. Mylėkite ir vertinkite save ir savo laiką – mylėkite savo gyvenimą! Pažinkite save ir nesiliaukite tyrinėję pasaulį. Ieškokite ir rasite, klauskite ir gausite atsakymus – iš gamtos, iš gyvenimo, iš savęs, tėvų, mokytojų, draugų, knygų, iš šio portalo puslapių. Gautais atsakymais abejokite, juos tikrinkite ir bandykite rasti savus: nebijokite kuo daugiau pabandyti, atlikti eksperimentų, ir – kas žino – gal kaip tik Jūs atrasite jau ne vienerius metus ar netgi ne vieną dešimtmetį aktualios problemos naują sprendimą ...

Pakalbėkime apie tai plačiau.

Analizuokite ir supraskite save, įžvelkite savo gebėjimus ir nustatykite savo tikruosius poreikius – bandykite atskirti juos nuo laikinų norų. Klauskite savęs, ko norite ir ar tikrai to norite. Taip neiššvaistysite brangaus laiko, neišeikvosite jėgų tam, kas jums iš tiesų visai nebūtina. Verčiau susikaupkite, sutelkite dėmesį į save. „Pažinkite save ir atraskite tikrąjį save, tapkite viskuo, kuo galite tapti“, – kviečia žymus JAV psichologas Abrahamas Haroldas Maslou (Maslow).

Jo sukurta teorija vadinama *humanistine psichologija*, nes čia kalbama apie žmogaus buvimą savimi, apie jo prigimtį, pabrėžiamos ir aiškinamos žmogaus galimybės. A. Maslou idealas yra *suradęs tikrąjį savo pašaukimą* ir *savo veiklos viršūnę pasiekęs* žmogus. Toks jis gali tapti tada, kai patenkinami jo tikrieji poreikiai.

Fiziologinius, saugumo, meilės ir priklausymo grupei, pagarbos sau ir kitiems poreikius A. Maslou pavadino *egzistenciniais poreikiais*. Kai jie nėra patenkinami, žmogus tiesiog negali egzistuoti. Patenkinus šiuos *žemesnius* poreikius, žmogui kyla *aukštesnieji*, kitaip dar vadinami *savęs realizavimo* poreikiais, tai – poreikiai pažinti, suprasti save ir kitus.

Mokykloje žinių poreikis sparčiai auga, atsiskleidžia mokinio kūrybiškumas, vėliau atsiranda ir pažintiniai poreikiai. Taip vystosi mokinio poreikis daugiau žinoti, išsiaiškinti sau ir paaiškinti kitiems, pirmiausia savo bendraamžiams, tai, kas suprasta. Vieni panūsta suprasti elektros reiškinius, kitiems svarbiau išmanyti branduolio fiziką, astrofiziką, biochemiją ar ką kita.

Patenkinus žinių poreikius, kyla estetiniai: jaunuoliai mokosi grožėtis gamta, augalais ir gyvūnais, dangaus ir pasaulio reiškiniiais – visur siekia simetrijos ir harmonijos. Jos jauni žmonės ieško gamtos moksluose, dailėje, muzikoje, kuria savo estetinę aplinką namuose, mokykloje ar stovykloje, miške ar sode. Kyla noras švarinti gamtą ir pačiam estetiškai atrodyti.

Patenkinus estetinius, kyla *savęs aktualizavimo* poreikiai, tai yra troškimas tapti viskuo, kuo gali tapti – atrasti savo tikrąjį pašaukimą...

Kaip atrasti savo tikrąjį pašaukimą?

Pamėginkime tai padaryti kartu su A. Maslou. Štai trumpa jo biografija.

Neturtingų neišsilavinusių emigrantų iš Rusijos pirmagimis Abrahamas išvydo pasaulį 1908 m. balandžio 1-ąją Bruklina, Niujorke, JAV. Svetimoje aplinkoje berniukas jautėsi vienišas ir nelaimingas. Nusiramindavo skaitydamas knygas. Kaip pats prisimena, augo bibliotekose, tarp knygų, be draugų... Tėvas jį vadindavo bjauriu berniūkščiu. Apie savo motiną A. Maslou nėra pasakęs nė vieno šilto žodžio, taip išreikšdamas neapykantą už jos šaltumą, žiaurumą, nemeilę apskritai visiems: savo vyrui, vaikams, tėvams, draugams. Būdamas 17 metų jis įstojo į koledžą Niujorke, o po metų, norėdamas įsiteikti tėvui, dar pradėjo vakarines teisės studijas. Tačiau A. Maslou jos nepatiko ir jis išvyko į Viskonsino universitetą studijuoti psichologijos. Jame 1930 metais įgijo bakalaurą, 1931 – magistro, o 1934 – daktaro laipsnius. Dirbdamas įvairiuose universitetuose A. Maslou tyrė seksualumą, patrauklumą ir kitus psichologinius reiškinius. Viskonsine, būdamas 20-ies, vedė savo pusseserę 19-metę Bertą. Pasak jo paties, gyvenimas

prasidėjo tik po vedybų. Prasidėjęs Antrasis pasaulinis karas pakeitė jo gyvenimą. Jis kūrė tokią psichologiją, kuri padėtų išsaugoti taiką, suprasti religiją, poeziją, filosofiją, meną, atskleisti didžiųjų žmonių fenomeną. A. Maslou yra humanistinės psichologijos ir transpersonalinės psichologijos pradininkas. Jis mirė nuo širdies priepuolio sulaukęs 62 metų.

Kaip jūs manote, ar A. Maslou egzistenciniai poreikiai vaikystėje buvo patenkinami? Nepanašu. Jei vaiko meilės ir priklausymo šeimai, paauglių grupei poreikiai nėra tenkinami, jei nėra abipusio ryšio su mama, tėčiu, broliais ar seserimis, tai gal šiuos poreikius galima patenkinti vėliau gyvenime? Pavyzdžiui, suradus savo gyvenimo draugą ar draugę? Būtent taip nutiko A. Maslou – jam pavyko patenkinti egzistencinius poreikius sėkmingoje santuokoje.

Kaip galima *save realizuoti*, jei nėra nei draugų, nei supratimo, nei aplinkinių pripažinimo, nei palaikymo? Ar galima tokioje situacijoje tenkinti kitus, *aukštesnius*, *savęs realizavimo* poreikius, – pavyzdžiui, tenkinant žinių ir supratimo poreikį atrasti ramybę ir pašaukimą?

Paanalizuokime A. Maslou biografiją toliau.

Jam teko „gyventi“ bibliotekoje. Čia jis atrado ir savo tikruosius draugus – niekada jo neatstumiančias ir neišduodančias knygas. Skaitydamas knygas, jis patenkino žinių kaupimo bei pasaulio supratimo poreikį, pradėjo vertinti savo žinojimą. Tai padėjo siekti *realizuoti save*. Žinios ir žinojimas jam suteikė pasitikėjimo savimi. Įgytos žinios padėjo jam pasirinkti savo gyvenimo kelią – studijuoti trokštamą specialybę universitete. Tik patenkinus žinių ir supratimo poreikį kyla poreikis tapti tuo, kuo gali tapti – *savęs aktualizavimas*, bet tai nėra taip lengva, kaip galėtų atrodyti...

Kodėl A. Maslou metė pradėtas studijas? Tai diktavo galingas motyvas – *savęs aktualizavimas* – siekis tapti tuo, kuo būti šaukia širdis. Todėl paprastas noras daryti kažką, kad pateisintų tėvų lūkesčius, negalėjo tam sutrukdyti. Taigi svarbiausia – atrasti savąjį pašaukimą, savąjį tyrimų kryptį moksle, o jau tada beatodairiškai siekti *realizuoti save*...

Kyla klausimas, kaip išmokti atskirti savo tikruosius poreikius nuo įvairiausių norų, nuo klaidingų bendraamžių ar suaugusiųjų patarimų, t. y. kaip suprasti, kuris kelias iš tikrųjų yra tavo?

Mokykitės pažinti ir išreikšti save, siekite žinių, lavinkite savo gebėjimus ir vis klauskite savęs: „Gal tai mano kelias? Gal dabar atliekami tyrimai, eksperimentai – tai tikrasis pašaukimas? Gal tie veiksmai, žinios, mokėjimai ir įgūdžiai, kurių aš pats dažnai nevertinu, ir yra raktas į mano ateitį?“ Pamėginkite mokytis klausyti savo širdies. Nenustokite savęs klausiti, ar tikrai ko nors norite, ar tai tikrai būtina, – ir jei norai sutampa su tuo, kas būtina, vadinasi, gyvenate pagal savo tikruosius poreikius!



Poreikių piramidė

Bendrieji kelio į *savęs realizavimą* dėsningumai yra tokie:

- 1) nepatenkinus žemesniųjų poreikių, beveik neįmanoma pereiti į aukštesnį lygį;
- 2) kylant poreikių piramidės laipteliais vis labiau reiškiasi psichologiniai ir silpnėja biologiniai aspektai;
- 3) aukštesniuosius poreikius patenkinti daug sunkiau.

Kas būdinga save aktualizavusiems ir save realizavusiems žmonėms?

A. Maslou manymu, žmones reikia tirti didžiausios laimės momentais. Ką tokiais momentais žmogus jaučia? Jis elgiasi pagal principą „čia ir dabar“, – jaučia, kad visi jo poreikiai patenkinti, užmiršta apie galimą kitų žmonių reakciją. Pavyzdžiui, sportininkai po sėkmingų varžybų „nusimeta“ savo baimes dėl to, ką kiti pasakys, kaip reaguos į jų džiaugsmą, „įveikia“ savo psichologinę gynybą, „atleidžia varžtus“ ir tampa tokie, kokie iš tiesų yra. Taip pat ir mokslininkai išsprendę sunkią problemą atsiduoda atradimo ir mokslinės kūrybos *viršūnės, arba piko, potyriui*. Turbūt ne vienas esate pajutęs kūrybos ir atradimo momento pilnatvę – jausmą, kai norisi su visu pasauliu dalytis savo atradimo džiaugsmu...

Kitas būdas *savęs realizavimui* tirti – analizuoti konkrečius žmones. A. Maslou teigia, kad „norint sužinoti, kokio aukščio gali užaugti pušis, nebūtina bėgioti ir matuoti visas pušis – užtenka išmatuoti aukščiausias“. Taip ir su žmonėmis. Norint tirti *savęs realizavimą* apskritai, pirmiausia verta atkreipti žvilgsnį į tokias asmenybes kaip A. Einšteinas (Einstein), F. Ruzveltas (Roosevelt), B. Spinoza (de Spinoza) ar A. Linkolnas (Lincoln). Ištyręs tokių žmonių biografijas, A. Maslou nustatė jiems būdingus bendrus veiklos ir būdo bruožus:

- * jie aiškiai suvokia realybę ir gali toleruoti neapibrėžtumą, neužtikrintumą;
- * priima save ir kitus tokius, kokie jie yra;
- * jų mintys ir veikla spontaniška;
- * dėmesys sutelktas problemoms spręsti, o ne į save;
- * jie turi gerą humoro jausmą;
- * sugeba objektyviai vertinti tikrovę;
- * yra susirūpinę žmonijos gerove;
- * yra nepaprastai kūrybingi;
- * sugeba pelnyti didelį pripažinimą pagrindinėse gyvenimo srityse;
- * labiau linkę bendrauti ne su daugybe, o su keliais žmonėmis
- * yra patyrę *viršūnės, arba piko, jausmą*.

Patarimai siekiantiems save realizuoti (perfrazuojant A. Maslou):

- žvelkite į gyvenimą vaiko akimis: domėkitės viskuo ir godžiai gerkite įspūdžius;
- stenkitės atrasti naujus kelius, užuot eję saugiais, kitų pramintais keliais;
- klausykitės savo jausmų ir savojo patyrimo, užuot sekę tradicijomis ar rėmęsi autoritetais;
- neapsimetinėkite, būkite dori ir sąžiningi;
- nebijokite tapti „nepopuliarūs“, jei jūsų požiūris nesutampa su daugumos nuomone;
- prisiimkite atsakomybę ir daug dirbkite;
- stebėkite savo psichologinę gynybą ir turėkite drąsos ją „įveikti“.

Sėkmės.

Nuorodos:

1. <http://webspaceship.edu/cgboer/maslow.html>
2. <http://www.abraham-maslow.com>