

Vidinis su(si)tarimas – harmonija ir balansas, kurio turime siekti

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Kas vyksta, kai aš sutariu? Kokie vidiniai procesai vyksta, kai bandau sutarti, pasiekti vidinę darną? Lengvabūdiškai priimti sprendimus ir tai vadinti apsisprendimu būtų labai paprasta. Kartais taip ir nutinka, tai tiesiog sąmoningas veiksmas, kai norima pažiūrėti, kas iš to išeis. Kitas būdas – būti aktyviai įsitraukusiam į apsisprendimo procesą. Ryžtas pasiekti ir padaryti – panašus jausmas. Nepamirškime, kad visais atvejais rezultatas vien nuo žmogaus nepriklauso. Vidinis pritarimas, pasirinkimas, ką nors daryti ar nedaryti, – tai krypties numatymas, noro veikti sužadėjimas. Vidinė darna suvokiama kaip vidinė laisvė, kad galiu daryti tai, kam pritariu, kad sąžinės balsas tyli, nes pritaria. Teisingą apsisprendimą lydi vidinis rezonansas, kai mintys, veiksmai tiesiog laisvai liejasi, eina kaip per sviestą. Ši būseną labai komfortiška, suteikia daug laisvos energijos, motyvacijos.

Retai kada analizuojame savo pasirinkimus, atsižvelgdami į vidinį jausmą, dvasingesni žmonės dalykus daro remdamiesi pajautimu (nuojauta), racionalieji linkę viską matuoti pliusais ar minusais ir pasikliauti matematikos logika.

Svarbu mokėti savęs paklausti, užmegzti vidinį dialogą pačiam su savimi: ar galiu žengti tokį žingsnį, ar mano vidus tam pritaria, ar pakankamai vertinu riziką? Retai stabtelime čia ir dabar, kad paklaustumė savęs, ar suvokiū, kad mano sprendimai gali būti geri, bet rezultatai nepakankami arba nepageidautini? Ką darysiu su savo Aš, jei sprendimas bus klaidingas? Į terapiją ateina žmonės draskomi vidinio konflikto arba jau taip susipykę su savimi, kad nekenčia savęs, kaltina save už padarytus neteisingus sprendimus ar dėl to, kad jiems tiesiog nepavyko. Brandus sveikas žmogus nesielgia su savimi destruktiviai ir toksiškai, jis pripažįsta, kad rezultatas yra ne toks, kokio tikėjosi, bet jis elgėsi pagal save, pagal sąžinę – su vidiniu pritarimu. Jam vidinė santarvė su savimi yra svarbesnė ir brangesnė nei išorinis rezultatas. Jis gali su tuo susigyventi, jis lieka savo pusėje. Tokias situacijas lydi vidinis patvirtinimas, kad „kitą kartą elgčiausi taip pat“. Egzistencinės analizės atstovas A. Lengle sako, kad „sutarimas – tai santuoka su konkrečia situacija“.

Vidinio sutarimo pamatas yra sąžinė, o sąžinė tapati pačiam žmogui: kai elgiuosi pagal sąžinę, elgiuosi pagal save. Sąžinė kaip kompasas patvirtina, kad galiu ir noriu būti ten, kur esu. Žmonės kartais pamiršta savo sąžinės paklausti, ar ji sutinka ir pritaria. Klausti – tai pasitikrinti, ką jaučiame. Klausti savęs – tai žiūrėti į galimybę ir dėmesį atkreipti į tai, kaip jaučiamės. Sąžinė prabyla tik tada, kai nepritaria, ir tyli, yra rami, kai sutinka. Lietuvių kalba turi labai daug gražių posakių apie sąžinę: sąžinė graužia, sąžinė kirba. Žodyje *sąžinė* slypi du dėmenys, vienas dėmuo yra *aš*, o kitas – *žinau* arba *žinia*. Sąžinė reiškia vidinį žinojimą, kas teisinga, o kas ne. Žinoti ir sutikti – tai sakyti gyvenimui taip. Jei vidinis Aš arba sąžinė, neduoda pritarimo, yra nerami, vadinasi, gyvename gyvenimą, kuris yra prieš mus, gyvename ne savo gyvenimą, vykdomė ne savo misiją. „Gyvenu ne savo gyvenimą“, „jaučiuosi kaip nesavas“, „esu ne savo kailyje“ – taip savo savijautą nusako žmonės, kankinami savigrauzės, tie, kurie negirdi savęs, nemoka rasti kelio į vidinį sutarimą, kuriems didelę įtaką daro išorinis pasaulis, reklama, autoritetai. Gyventi ignoruojant vidinę santarvę su savimi – tai būti nelaimingam, be energijos, be ūpo ir vidinės giedros, tai gali būti depresijos priežastis.

Vidinis sutarimas, harmonija su savimi reiškiasi noru sveikai rizikuoti, bandyti kažką naujo. Tai noras būti matomam, tai atsakinga pozicija, kai darau ir esu atsakingas už tai, ką darau. Tai vidinė vertybė, kuri man brangi, kuriai nesu abejingas, ir esu atsidavęs tam, kas man yra prasminga.

Vidinis konfliktas gali atsirasti, kai racionalioji žmogaus dalis prieštarauja vidiniam balsui, sąžinei. Reikėtų suvokti, kad ne pagal sąžinę atlikti pasirinkimai neatneša skaidrios laimės – jie gali suteikti tik drungną pasitenkinimo jausmą. Darnų sprendimą gali padaryti tik žmogus, kuris pasitiki savo vidiniu jausmu ir randa racionalių argumentų tą sprendimą pagrįsti. Teisingas sprendimas pagrįstas bent dviem stipriais taip – jausminiu ir racionalių, kai draugauja širdis ir protas. Jei eitume dar toliau, vertėtų atsiklausti ir savo fizinio kūno, ar jis pritaria tokiam sprendimui, ar taria trečią taip.

Vidinis balsas, sąžinė, su(si)tarimas su savimi yra žmogaus egzistencijos pagrindas. Kaip aš gyvenu, kas aš esu – svarbūs egzistenciniai klausimai. Kasdieniame gyvenime retai turime laiko tokiems svarstymams, bet būtų naudinga bent kartais sustoti ir įsiklausyti į save.