



Lora Priedola

Liepājas Valsts 1.ģimnāzijas psiholoģe

Par vērtībām, vajadzībām un pašizpaušmi

Strādājot ar pusaudžiem un jauniešiem, bieži nākas dzirdēt vārdus – „nav jēgas”, „kāpēc to darīt, man to nevajadzēs”... Savukārt daži nomākti apcer, vai dzīvē vispār ir jēga, sakot, „kā dēļ ieguldīties?”, „kā dēļ dzīvot?”. Īpaši samilst šis jautājums, ja piedzīvo vilšanos ne tikai attiecībās ar tuviniekiem, bet arī ar vienaudžiem. Ja jūtas nenovērtēti, atstumti, nesaprasti, nespēj apzināt nākotnes mērķus vai netic saviem spēkiem un līdz ar to netic arī tam, ka spēs jebkad dzīvē sasniegt vēlamu.

Protams, dzīves jēgas meklējumi periodiski nodarbina ikvienu cilvēku. Uz šo fundamentālo jautājumu atbildes tiek meklētas gan filozofijā, gan reliģijā. Un katram, kas uz laiku atrod šo atbildi, tas palīdz dzīvot un motivē darboties mērķa virzienā. Tas mobilizē dzīves enerģiju. Vārdi **jēga**, **enerģija**, **motivācija** ir savstarpēji cieši saistīti.

Interesanti, ka mazi bērni neko nezina par dzīves mērķiem un jēgu, bet ir pilni dzīves enerģijas. Viņi kustas, spēlējas bez īpaša mērķa, un var skaidri redzēt, ka viņiem šis process patīk, sagādā baudu un uzlādē. Mazi bērni ir ieinteresēti izzināt pasauli, ja vien atrodas drošībā. Un viņu attīstība notiek caur rotaļu un dabīgi, jo viņi vēl ir kontaktā ar savām vajadzībām.

Mūsu mērķi izriet no mūsu vajadzībām. Ja mēs sajūtam vajadzību pēc ēdiena, tad arī mērķis būs iegūt kaut ko ēdamu; ja sajūtam vajadzību pašapliecināties, tad arī mērķi piemeklēsīm sev atbilstošu, vadoties katrs no savām iespējām, kuras gan, jāpiebilst, ne vienmēr tiek novērtētas adekvāti.

Jāatzīmē, ka arī mūsu vērtības balstās uz mūsu vajadzībām. Un to mūsu ikdienā var labi novērot – kā līdz ar paaudzēm mainās vērtības. Piemēram, pēckara gadu paaudzei bija svarīgi palepoties ar bagātīgi klātiem galdiem, kad nāca ciemos viesi. Šodien jaunie vecāki nesaprot, kāpēc vecām omītēm galvenais ir pabarot, mammām svarīgi būt smuki sapucētām, bet pašiem svarīgākais ir interesanti pavadīt laiku. Attiecīgi katra paaudze izjuta savu *iztrūkumu*, kas aktualizēja konkrētu vajadzību. Līdz ar kultūrvēsturisko situāciju mainās cilvēku vajadzības un līdz ar to arī vērtības.

Tātad, lai pietiktu enerģijas un spēka dzīvē, virzoties uz savu mērķi, ir labi jāsajūt savas vajadzības. Katram būtu svarīgi uzdot sev jautājumus: ko man vajag, ko es vēlos? Diemžēl ne katrs uz šo jautājumu spēj atbildēt, jo ir zaudēts kontakts ar savām vajadzībām. Kā tas gadījās? Šeit būtu

vietā atsaukt atmiņā anekdotes par mammām un jau viņu pieaugušajiem bērniem. Piemēram, mamma sauc: „Dēliņ, nāc mājās!” Dēls vaicā: „Vai es gribu ēst?” Mamma atbild: „Nē, tu gribi gulēt!”

Protams, bērna dzīves sākumā mammai būtu jābūt spējīgai atpazīt bērna vajadzības, apmierināt un nosaukt tās vārdā, lai bērns iemācās tās vēlāk izpaust pats. Bet atslēgas vārds šeit ir **atpazīt**, balstoties uz novērojumiem. Arī vēlāk ir ļoti svarīgi vērot bērna attīstību un gatavību kaut ko darīt un sekot tai, nevis uzspiest savas vajadzības. Diemžēl dažādu iemeslu dēļ ne vienmēr to ir iespējams realizēt. Bet, ja vēl gadās pasmieties par bērna dabīgo pašizpaušmi, tad pakāpeniski bērns zaudē arī pašpārliecinātību par savu patiesību un visa bērna enerģija nobloķējas. Rezultātā nav ne spēka, ne vēlmes, ne mērķa. Lai gan var izveidoties arī tāds scenārijs, ka bērns izvirza sev ļoti paaugstinātas prasības, lai kompensētu mazvērtības izjūtu. Tādā gadījumā par primāro vajadzību kļūst šī kompensācija, nevis vajadzība, kas balstīta uz patiesām personības kvalitātēm. Tas noved pie paaugstinātas trauksmainības un līdz ar to arī enerģijas zuduma.

Nobeigumā novēlu katram atrast vietu un veidu (runājot, dziedot, gleznojot, dejojot...), kur var paust savu patiesību. To patiesību, kura nāk no personības dziļēm, kuru paužot sajūtam sevī enerģiju. Un tikt sadzirdētam. Bet, lai notiktu izmaiņas, kas ved uz attīstību, jāiemācās sadzirdēt arī otra cilvēka patiesība. Kad cilvēki aktīvi izpaužas un bagātinās cits no cita, viņi nedomā, vai tam ir jēga, bet to sajūt piedzīvojot.