



Lora Priedola

Liepājas Valsts 1.ģimnāzijas psiholoģe

Mācāmieš sadzīvot

Pieminot vārdu *skola*, ikviens to saista ar mācīšanās procesu un dažādu zināšanu apguvi. Bet ļoti bieži sarunās par skolu uzpeld daudz izteikti emocionālu atmiņu – gan pozitīvu, gan negatīvu. Un šīs atmiņas parasti ir saistītas ar savstarpējo saskarsmi un cilvēciskām attiecībām, kas veidojas starp skolēniem un arī skolēnu saskarsmē ar skolotājiem. Pēdējā laikā mēs bieži dzirdam sašutumu cilvēku stāstos par skolēnu nežēlīgo izturēšanos vienam pret otru, un vienlaicīgi tas ir arī kā brīdinājums neuzticēties, neiesaistīties, norobežoties, distancēties. Šai brīdī mēs aizmirstam, ka cilvēks ir sociāla būtne un ka katrā no mums dzīvo fundamentāla vajadzība pēc tuvām un sirsnīgām attiecībām ar līdzcilvēkiem, vajadzība pēc piederības izjūtas un sapratnes. Ja šīs vajadzības netiek apmierinātas, cilvēks piedzīvo vientulību, pamestību, cilvēkam sāk svārstīties savas vērtības izjūta, un ilgstošākā laika periodā viņš aizvien vairāk attālinās no savas psiholoģiskās komforta zonas.

Mēs uzskatām par pašsaprotamu, ka jāmācās matemātika, vēsture, valodas u.c. zinātnes, bet domājam, ka, uzsākot skolas gaitas, sociāli pieņemamai saskarsmei jau jābūt apgūtai. Daļēji tā ir taisnība, jo elementārās pieklājības normas parasti šajā vecumā bērns ir iemācījies, bet, nonākot vidē, kur ir papildus stresa faktori (daudz un dažādi kairinātāji, ilgstoša koncentrēšanās, vērtēšana utt.), rodas arī papildu slogs emocionālai sfērai. Arī pieauguši cilvēki vispirms koncentrējas uz savu iekšējo vai ārējo problēmu risināšanu, nevis uz otru cilvēku un tā vajadzībām, tāpēc dažkārt attiecības saasinās, pat ja to nevēlamies. Kad jūtam psiholoģisku diskomfortu, varam kļūt neuzmanīgi, neiejūtīgi, noraidoši vai pat asi attiecībā pret otru līdzcilvēku, un otrs par tādu attieksmi jūtas aizvainots vai – vēl ļaunāk – vēlas atriebties, jo nejūtas tādu attieksmi pelnījis. Emocionālā spriedze pieaug, un līdz ar to arī distance starp cilvēkiem. Kļūstam norobežojušies vai naidīgi, vainojam citus iejūtības trūkumā, bet vienlaicīgi neko nezinām par otra cilvēka patiesajām jūtām vai nolūkiem. Emocijas ir lipīgas, parasti atrodas kāds, kurš jūtas līdzīgi, vai ietekmējas mūsu emociju iespaidā, un pamazām sniega pika pāraug lavīnā, kuru grūti apturēt. Ko darīt? Kā ikdienas steigā iemācīties sadzīvot ar līdzās esošajiem? Atbilde ir tikai viena – ir jāmācās saskarsme, tāpat kā matemātika vai putras vārīšana. Uz brīdi jāapstājas un tam jāvelta laiks,

jāanalizē situācijas, kuras uzrunāja, jāanalizē rīcība, jūtas, pirmkārt, jau savas. Jāsāk ar sevi – jāuzdrošinās atklāti paust savas vēlmes un vajadzības, kā arī nosaukt to, kas sāpina. Pretējā gadījumā paliksim nesadzirdēti un nesaprasti. Tikai atklāta saruna var palīdzēt saskatīt vienojošo cilvēkos, un tas ir veids, kā atgūt piederības izjūtu ģimenei, klasei, skolai, cilvēcei.

Dažkārt domāju, kāpēc skola kā sistēma, bieži izsauc tik daudz pretestības skolēnos, vecākos un pat skolotājos? Iespējams, tāpēc, ka pārāk lielu uzsvāru liekam uz zināšanām un vērtējumu, bet pārāk maz atstājam vietas jautājumiem un izpētei. Izejot no personīgās pieredzes, mums šķiet, ka zinām vislabāk, kā mācīt un iemācīt, kā pareizi audzināt bērnus, kā uzvesties utt., un augstprātīgi pamācām citus, vadoties no sava skata punkta. Tāds komunikācijas veids nevar veicināt sadarbību, pat vēl ļaunāktas izsauc pretestību. Bet cilvēkam ir nepieciešamība būt atzītam, pieņemtam un saprastam pat tad, ja kaut kādu – bieži vien tikai cilvēkam pašam zināmu personīgo šķēršļu dēļ – ir ieceres, ko šajā laika periodā nevar realizēt. Mācīsimies saglabāt savu un arī otra cilvēka pašcieņu, cenšoties paskatīties uz norisēm arī no otra cilvēka skata pozīcijas. Iepazīstot sevi, savas apslēptās vēlmes, varam kļūt pieņemošāki arī pret citiem.

Psihologi vienmēr liek uzsvāru uz sevis iepazīšanu. Kāpēc? Jo izmaiņas cilvēka iekšējā pasaulē noved pie izmaiņām ārējā dzīvē, tai skaitā saskarsmē ar līdzcilvēkiem. Ja cilvēks labi nepazīst sevi, tad ar otru saista tikai projekcijas. Droši vien varam atcerēties, ka dažkārt pēc nepieņemamas vai neizprotamas rīcības sakām: „Šodien nejūtos kā savā ādā!”, „Nezinu, kas man uznāca!”, „Nesavaldījos dusmu dēļ!” un tamlīdzīgi. Parasti tas notiek situācijās, kad nevēlamies atzīt savu skaudību, neiecietību, skumjas pēc mīlestības un citas savas personības daļas, ar kurām nevēlamies identificēt savu personību. It kā dusmu vai citu jūtu atrašanās vieta būtu ārpus cilvēka, nevis viņam piederīga. Kaut kādā līmenī personības disociācija vienmēr ir klātesoša mūsu dzīvē, tomēr ir svarīgi izprast savu jūtu patiesos iemeslus, jo līdz ar to rodas ne tikai atvieglota saskarsme, bet arī saudzīgāka attieksme pašam pret sevi. Piemēram, tad esam spējīgi uzņemties atbildību un atzīt sev un citiem, ka esmu kļūdījies, nevis vaimanāt dažādu iekšējo motivāciju vadīti, ka „man nekad nekas nesanāk!”.

Neizbēgami – katram cilvēkam dzīvē gadās arī smagāki dzīves periodi, ko mēdz saukt par krīzēm. Krīzes var būt saistītas ar traģiskiem notikumiem, pēc kuriem grūti atgūt emocionālu līdzsvaru, vai ar personības attīstību, kura notiek nepārtraukti, bet ik pa laikam liek cilvēkam apstāties un pārvērtēt savas dzīves virzību, jo ir sakrāta jauna pieredze, kas jāintegrē. Droši vien visi atceramies dziesmas rindas par Veco zābaciņu: „Kad man maziņam krūtīs iedūrās asa sāpe kā nezināms drauds, māte teica – tas tikai tāpēc, tikai tāpēc, bērniņ, ka audz.” Attīstība vienmēr ir saistīta grūtībām, ciešanām un to pārvarēšanu, tāpēc ir labi, ja līdzās atrodas smalkjūtīgi un saprotoši cilvēki, kas ir spējīgi atpazīt un atzīt sāpi, nevis to noniecināt vai padarīt mazsvarīgu, sakot: „Neņem galvā!” vai „Nekas, nekas, nav jau tik traki!” Vai

cilvēks, kam sāp, tādā veidā jūtas saklausīts? Kuru patiesībā mēs tā vēlamies pasargāt no nepatīkamām emocijām – sevi vai otru?

Attiecībās ir svarīgi zināt, ka dažādi cilvēki mēdz dažādos veidos atgūt emocionālo līdzsvaru: kādam ir svarīgi dalīties sāpē ar līdzcilvēkiem, bet savukārt citam pieaug nepieciešamība pabūt vienam, un līdz ar to pieaug vajadzība pēc personīgās telpas un laika. Tāpēc paturēsim prātā, ka ne vienmēr, kad piedāvājam otram plecu atbalstam, bet tiekam strupī noraidīti, tas ir saistīts ar nepatiku pret mūsu personību. Bet, katrā gadījumā, mēs tādā veidā esam devuši iespēju saprast cilvēkam, ka nenovēršamies pat tad, ja šobrīd viņš nespēj mūs apdāvināt ar jaukām un patīkamām emocijām.

Pārapdzīvotā pasaulē ir daudz sirdi pļošu stāstu par vientulību, kurus lasot mēs birdinām savas sāļās asaras, jo kāda mūsu personības daļa šo sāpi un nepiepildīto vajadzību atpazīst. Atcerēsimies Antuana de Sent–Ekziperī stāstu par Mazo princi:

„Uz tavas planētas,” teica mazais princis, „cilvēki audzē piectūkstoš rožu vienā pašā dārzā... un neatrod to, ko meklē...”

„Viņi neatrod,” es piekrītu.

„Un tomēr to, ko viņi meklē, var atrast vienā pašā rozē vai ūdens lāsē...”

„Protams,” es atbildēju.

Un mazais princis piebilda:

„Acis ir neredzīgas. Jāmeklē ar sirdi.””

Arī uzrunājošie vārdi „ir tikai viena patiesa greznība – cilvēciskas attiecības starp cilvēkiem” ir Antuana de Sent–Ekziperī teikti. Esmu pārliecināta, ka pat saspringtajā ikdienas skolas dzīvē mēs spējam padarīt savu dzīvi greznāku.

Raksts publicēts skolas izdevumā [GIMNĀZIJAS RAKSTI](#) (2015)