

Ugdyti jausmus

Žmonijos istorija liudija, kad nuo seno kai kuriuos jausmus pripažįstama blogais, ypač tuos, kurie galėtų apriboti laisvę...

2020-05-12

Žmonijos istorija liudija, kad nuo seno kai kuriuos jausmus pripažįstama blogais, ypač tuos, kurie galėtų apriboti laisvę arba privesti prie jos netekimo.

Viešpatavimo jausmams tema buvo senovės graikų ir romėnų stoikų diskusijų, rytietišκών minčių sistemų ir daugelio senovės religijų objektas:

objektas doktrinų, kurios tikėjo
galimybe atskleisti tiesą apie žmogų –
apie buvimą tikruoju savimi,
vadinamuoju „žinau, kas esu“ –
viešpataujant jausmams arba juos
nuslepiant. Neabejotinai daugelis
filosofinių tradicijų pabrėžia
atsargumo priemonių, reikalingų
kova su nesuvaldomais troškimais ir
jausmais, kurie prieštarauja laisvei,
išsaugojimo vertę. Atrodo, kad nuo
seno egzistuoja įsitikinimas, kad
žmogaus širdyje slepiasi
priešpriešinės jėgos, kurios dažnai
tarpusavyje grumiasi.

Visos šios tradicijos kalba apie
jausmų sukėlimą; trokšta ramybės,
kuri yra išmintingo elgesio, valdomo
proto gebančio viešpatauti
troškimams, rezultatas; siekia
vidinės laisvės, laisvės, kuri nėra
atspirties taškas, bet kova, kurią visi
turime kovoti. Kiekvienas turi
išmokti save suvaldyti
besivadovaudamas protu – toks yra

kelias, kurį galima vadinti dorybe.
Džiaugsmas ir laimė bus tokio
gyvenimo pagal šią dorybę vaisiai.

Širdies atsivertimas

Krikščioniškoji moralė įžvelgia mūsų
jausmų pasaulio netvarkos šaltinį
prigimtinėje nuodėmėje. Žmogiškoji
širdis be abejonės yra pajėgi būti
kilni, pajėgi aukščiausiam heroizmui
ir šventumui, o taip pat ir
žemiausiems nuopuoliams ir
nežmogiškiems instinktams. Naujasis
Testamentas parodo mums Kristų,
kuris primygtinai prašo kviesdamas į
vidinį širdies ir troškimų atsivertimą:
**Jūs esate girdėję, jog buvo
pasakyta: Nesvetimauk! O aš jums
sakau: kiekvienas, kuris
geidulingai žvelgia į moterį, jau
svetimauja savo širdimi [1].**

Mūsų Viešpats pabrėžia, kad
neužtenka susilaikyti nuo blogio
darymo ar tik prisitaikyti prie
kažkokių išorinių elgesio normų, bet

reikia perkeisti savo širdį. Iš vidaus, iš žmonių širdies, išeina pikti sumanymai, paleistuvystės, vagystės, žmogžudystės, svetimavimai, godumas, suktybės, klasta, begėdystės, pavydas, šmeižtai, puikybė, neišmanymas. Visos tos blogybės išeina iš vidaus ir suteršia žmogų [2].

Jo mokymas – tai nuolatinis raginimas atversti savo širdis, nes tik taip galima tapti geresniu žmogumi: **Geras žmogus iš gero savo širdies lobyno ima gera, o blogasis iš blogo lobyno ima bloga. Jo burna kalba tai, ko pertekusi širdis [3];** kartu Viešpats pabrėžia vidinio apsivalymo būtinybę: **Jūs žmonių akivaizdoje dedatės teisuoliais, bet Dievas mato jūsų širdis [4].**

Nemoralūs veiksmai kyla iš purvinų minčių, kurios gimsta širdyje. Todėl taip svarbu yra ugdyti jausmus. Atkreipkime dėmesį, kad apaštalas

Petras, nusteбęs Ananijo nuopuolio, jam sako: **Tad kam gi taip sugalvojai savo širdyje? [5].**

Krikščioniškoji moralė nežiūri į jausmus įtariai. Priešingai – pripažįsta jų egzistavimą, pabrėžia jų svarumą ir stengiasi juos sutvarkyti, kadangi jie turi didžiulę reikšmę laimingam gyvenimui. Jausmų nukreipimas ir ugdymas suponuoja apvalymo darbą, kadangi nuodėmė įvedė netvarką į žmogaus širdį, kuriai reikia pasveikti. Šios ilgos tradicijos vaisiai yra mūsų Tėvo žodžiai: ***Neprašau Tavęs, kad atimtum iš manęs jausmus, Viešpatie, nes jais taip pat galiu Tau tarnauti, bet kad juos apvalytum Savąja ugnimi [6].***

Todėl taip pat turėtume jausmus statyti ant žmogiškojo orumo reikalavimų, pagarbos ir harmonijos su viskuo, ko reikalauja jo prigimtis ir kas jai yra tinkama. Tuomet

geriausiu jautimo būdu, geriausiu charakteriu bus tas, kuris leis mums atsidurti arčiau to nepakartojamo orumo, deramo žmogui. Kai mums pavyks tai pasiekti, laimė ir šventumas taps mums lengviau prieinami.

Jausmai ir dorybė

Kiekvienas jausmas palengvina vienus poelgius, bet apsunkina kitus. Todėl jausmai palengvina arba apsunkina psichiškai ir dvasiškai sveiką gyvenimą. Palengvina arba apsunkina dorybių praktikavimą ir privalumų puoselėjimą, kuriuos norėtume savyje auginti. Negalima pamiršti, kad pavydas, egoizmas, puikybė ar tinginystė tai dorybių trūkumas, taip pat ir atitinkamas jausmų, kurie daro neigiamą arba teigiamą įtaką dorybės puoselėjimui, ugdymo trūkumas. Todėl taip pat galima sakyti, kad dorybių ugdymas

palengvina širdies ugdymą ir *vice versa*.

Mums pasitaiko pamiršti, kad jausmai sudaro esminę žmogaus gyvenimo sferą, kuri – geram ar blogam – suteikia impulsą arba stabdo mūsų veiksmus. Kartais jausmų ugdymas būdavo apleidžiamas, pasiduodant klaidinančiai nuomonei, lyg jie būtų kažkuo mažai aiškiu ir paslaptingu – artimesniu kūnui nei protui, beveik nepavaldūs mūsų kontrolei; juos sumenkinama klaidingai maišant su sentimentalumu ar perdėtu jausmingumu. Jausmų pasaulio formavimas yra sudėtingas uždavinys, reikalaujantis suvokimo ir pastovumo ir, galbūt, dėl to dažnai sąmoningai yra vengiama imtis šio iššūkio.

Jausmai praturtina mūsų gyvenimą, apibrėžia nuomonę, formuoja valią, sujautrina protą taip, kad jie sudaro

būtiną pilnatvės ir laimingo gyvenimo sferą. ***Norint pasiekti laimę, reikia ne patogaus gyvenimo, o išsimylėjusios širdies*** [7], o tam būtina ugdyti jausmus. Tikrovėje visi daugumoje atvejų turime galimybę viešpatauti savo jausmams. Negalima pasiduoti fatalizmui manant, kad jausmus yra sunku formuoti. Nemanykime, kad asmenys turi nekintančias tokias ar kitokias savybes, kad yra dosnūs arba pavydūs, liūdni arba džiaugsmingi, jautrūs arba šalti, optimistai arba pesimistai, lyg mūsų jausmai būtų pavaldūs kažkokiam neišvengiamam tikslui, neįmanomam pakeisti.

Tai tiesa, kad vienas iš jausmų komponentų yra temperamentas – kone įgimtas – kurio veikimo diapazoną sunku apibrėžti. Tačiau nedera pamiršti apie reikšmingą įtaką, kurią daro: šeima, mokykla, kultūra, kurioje gyvenama bei

tikėjimas. Pirmiausia, turėtume remtis asmeninėmis pastangomis, dedamomis formuojant charakterį, stiprindami jį su Dievo malonės pagalba.

Pavyzdys, reiklumas, gera komunikacija

Formuojant jausmus esminis vaidmuo tenka pavyzdžiui. Užtenka pasižiūrėti, kaip tėvai perduoda savo vaikams gebėjimą atpažinti kitų kančias, gebėjimą parodyt jiems supratingumą, pagalbą jos stokojantiems. Tai yra pajautimo būdai, kurių visi mokomės spontaniškai santykiuose su artimaisiais, ir kuriuos sąsąmoningai įsimename. Natūraliai jie tampa mūsų asmeninio charakterio dalimi, kuris formuoja mūsų prigimtį.

Vis dėlto, ne viskas yra gero pavyzdžio esmė: galima sutikti nejautrių ir savanaudžių vaikų, kurių tėvai visgi turi dideles širdis.

Pavyzdys yra labai svarbu, tačiau taip pat esminis yra deramo jautrumo mokymas kiekvieno gėrio atžvilgiu: pagalba atrasti kitų poreikius, dosnaus gyvenimo patrauklumo parodymas, taip pat reiklumo sau – kartelės kėlimo aukščiau ir aukščiau – klimatas. Kai nepakanka reiklumo sau, tingumas ir egoizmas lengvai sulaikys kiekvieną emocinio brendimo procesą.

Disciplina ir autoritetas - formavimo pagrindas

Tuo pat metu esminga yra užtikrinti pasitikėjimo ir geros komunikacijos atmosferą; sukurti šeimoje artumo klimatą, kuris palengvins kiekvienam asmeniui reikšti jausmus taip, kad nevyrautų perdėtas drovumas lojaliai ir jautriai dalinantis tuo, kas mus pradžiugino arba nepatiko.

Jei stinga harmonijos tarp jausmų ir tikrovės, pavyzdžiui, kai trūksta

užuojaautos kitų kančios ar
džiaugsmo sėkmės atžvilgiu, arba kai
tokie santykiai yra apsunkinami ar
nevertinami, asmuo turi polinkį
apriboti savo jausmų pasaulį. Su
laiku tas asmuo jaus vis mažiau, o jo
jausmai liks iškreipti arba užtildyti.
Taip jis praranda elementą
praturtinantį jo asmenybę,
suteikiantį laimę ir, be to, esantį
neįvertinta pagalba kasdieniame
gyvenime.

Ugdymo jėga

Yra didelis skirtumas tarp jausmo ir
veiksmo. Pavyzdžiui, tam tikras
žmogus gali jausti baimę ir elgtis
drąsiai arba jausti neapykantą ir
atleisti. Vietą, esančią tarp jausmų ir
veiksmo, užima laisvė: tarp jausmo ir
jo priėmimo, tarp priėmimo ir
veiksmo yra vieta asmens veikimui.
Anot šv. Tomo, asmuo moraliniame
lygmenyje yra *causa sui* – savęs
paties ir savo sprendimų priežastimi

ir pradžia: yra geras, kai pasirenka gėrį ir jį įgyvendina, ir tai jį praturtina kaip asmenį, daro kad yra geresnis ir skatina nuolatiniam augimui ateityje. Arba priešingai: asmuo pasirenka blogį, galbūt manydamas, kad taip išvengs problemų, nusivylimo... Be to, dažnai sėkmės čia ir dabar troškimas – kažkokios paguodos, dubenėlio „lęšių sriubos“ – tampa nelaimės šaltiniu: kantrybės stoka, narsos stoka palaukti ir gauti tikrą gėrį. Viena didžiausių Vakarų visuomenės ydų yra troškimas turėti viską ir iš karto, be kovos siekiant tikslo.

Brandų sprendimą sudaro, iš vienos pusės, akimirka, kuomet jis įvyksta – jei yra vedamas protingumo dorybės, iš kitos pusės, jį aplenkiantis edukacijos ir autoedukacijos procesas, kuriame didelis vaidmuo tenka tvirtumo dorybei. Todėl mūsų gyvenimo eigoje formuojame mūsų jautimo būdą ir, kas seka – veiksmus.

Sekant prieš tai pateiktą pavyzdį, jei bailus asmuo pripras pasidavinėti baimei, kurią natūraliai jaučia tam tikrų dirgiklių atžvilgiu, tai sukurs jame įprotį jausmingai atsiliepti į tą dirgiklį greitai sprunkant. Galiausiai taip nutiks, kad tai taps to asmens charakterio bruožu. Ir vyks priešingai, jei jam pavyks įveikti baimą – netgi jei asmuo nenustos jos jausti – išmoks reaguoti narsiai, t. y., su tvirtumo dorybe.

Jausmai ir moralinis ugdymas

Ugdyme ypatingas dėmesys turi būti teikiamas moralei patirčiai – negalime telktis vien tik prie tokių klausimų, kaip intelektas, jėga, valia ar emocinė pusiausvyra. Geras jausmų formavimas turi stiprinti, tarp kitko, džiaugsmingumo jausmą darant gera ir liūdesio darant blogį. Kalbama apie lavinimąsi trokšti to, kas iš tiesų yra verta.

Mūsų vidinis pasaulis susideda iš jausmų, kurie mums padeda daryti gera, taip pat iš kitų, kurie kelia grėsmę mūsų moraliniam gyvenimui: *Aš nedarau gėrio, kurio trokštu, o darau blogį, kurio nenoriu.* Turime formuoti mūsų jausmus taip, kad skatintų mus matyti gerį tame, kas padeda kurti harmoningą, pilną ir išpildytą asmeninį gyvenimą. O taip pat matyti kaip blogį tai, kas tam priešinasi.

Pirmieji krikščionys tokią teigiamą jausmingumo viziją priimdavo natūraliai. Apie tai liudija šv. Pauliaus žodžiai: **Būkite tokio nusistatymo kaip Kristus Jėzus** [8]. Katalikų Bažnyčios Katekizme yra pabrėžiama jausmų reikšmė šventumui: „Moralės požiūriu žmogus yra tobulas, kai jį kreipia į gerį ne vien jo valia, bet ir jausmai, kaip pasakyta psalmėje: „Mano širdis ir kūnas gieda iš džiaugsmo gyvajam Dievui“ (Ps 84,3)“ [9].

Tiesa, kartais gėrio darymas mums neatrodo patraukliai. Būtent dėl to jausmai niekada nėra tikras ir neklystantis elgesio kriterijus. Vis dėlto, nederėtų atmesti jų jėgos ir pripažinti, kad jie gali daryti milžinišką įtaką. Tad išvada yra paprasta: jausmus reikia formuoti taip, kad lengvintų daryti gera ir ieškoti laimės. Jei žmogus blogai jausis pamelavęs, o būdamas nuoširdus jaus pasitenkinimą, tuomet tai tikrai jam atneš naudos. Tuo tarpu nepasitenkinimo jausmas kuomet esame nelojalūs, savanaudžiai, tingūs ar neteisingi, veiksmingiau sulaikys mus nuo nuopuolio nei koks kitas argumentas.

Kai jausmai yra gerai išugdyti, gyventi dorybes ir siekti šventumo kainuoja mažiau pastangų. Juk norime pasiekti Amžinojo Gyvenimo (Dangaus) laimę aistringai mylėdami gyvenimą žemėje: ***esu įsitikinęs vis labiau, kad laimė danguje skirta***

tiems, kurie sugeba būti laimingi žemėje [10]. Taip priimsime ir pamilsime tuos mažus kryžius, su kuriais susidursime.

Vidinė laisvė

Kartais pasiduodame tendencijai pareigą tapatinti su prievarta, pareigą matome kaip laisvės netekimą, kas tampa kliūtimi emocinei raida. Tai tiesa – moraliniame gyvenime pareiga yra antraeilis dalykas. Pirmoje eilėje – gėrio troškimas.

Tačiau pareigos atmetimas neretai mus veda link blogio pasirinkimo, nes ieškome, kaip paaiškėja, tik tariamo gėrio: be abejo mus patraukia, nes kainuoja mažiau pastangų ir suteikia tiesioginio malonumo, tačiau galiausiai nesuteikia mums pilno pasitenkinimo, sukeldamas nerimą mūsų sąžinėje ir tuštumo jausmą pačiuose mumyse.

Būtent antrame plane liekantis pareigos jausmas padeda mums pasirinkti realybę, kuri nors ir yra sunki, bet yra turtinga ir suteikianti išpildymą. Taip pareiga nubrėžia mums kelią gėrio link ir padeda mums nepailsti kol jį pasieksime. Kai teigiame, kad ką nors darome, nes tai mūsų pareiga, iš tiesų tai reiškia, kad tai, ką turime padaryti yra mums gera ir per tai veda į laimę.

Jausmų ugdymas mus įpareigoja elgtis moraliai. Vykdydysime mūsų pareigas, bet ne vedami pareigos jausmo - per jėgą, per prievartą, o todėl, kad matysime jas kaip idealą, kuris mus veda į pilnatvę. Būtent tai yra vienas iš svarbesnių laisvės pasiekimų.

A. Aguiló

[2] *Mk* 7, 21-23.

[3] *Lk* 6, 45.

[4] *Lk* 16, 15.

[5] *Apd* 5, 4.

[6] Šv. Josemaría, *Kalvė*, nr. 750.

[7] Šv. Josemaría, *Vaga*, nr. 795.

[8] *Fil* 2, 5.

[9] *Katalikų Bažnyčios Katekizmas*,
nr. 1770.

[10] Šv. Josemaría, *Kalvė*, nr. 1005.

.....