



NeTUVĪBA

Date: 22 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Atvērties tuvībai, tas nozīmē, ielaist otru cilvēku savā teritorijā nesajūtoties noķertam vai “aprītam” un iegrimt šajā cilvēkā nezaudējot savu esību.

/V.Pazzini/

Tuvība – tas ir patiesais un vienīgais iemesls, kā dēļ mēs veidojam attiecības. Cilvēkam ir dabiski alkt pēc tuvības. Pirmo tuvības siltumu mēs apgūstam piedzimstot un saņemot to no saviem vecākiem, vecvecākiem un citiem sev nozīmīgiem pieaugušajiem, kuri ir piedalījušies mūsu audzināšanā. Tuvība ir veids, kā cilvēki pauž savas sajūtas, empātiju, līdzjūtību, ieinteresētību, pieņemšanu un mīlestību.

Ja cilvēkam ir patiesas, siltas tuvības pieredze, tad pat piedzīvojot dziļas nodevības sāpes, vilšanos vai pamestības sajūtu, cilvēks turpinās tiekties pēc attiecību siltuma un tuvības.

Tuvībai var būt dažādas formas. Tā var sniegt patīkamu emocionālo vai mentālo saikni starp cilvēkiem, tai pat laikā saglabājot brīvību, skaidras robežas, savstarpēju cieņu un ieinteresētību viens otra laimē un priekā. Un tuvība var pārvērsties apsēstībā, pasīvā vai atklātā agresijas formā, robežu pazaudēšanā vai neievērošanā.

Tuvība spēj būt kā ļoti dziedinoša, tā arī ļoti ievainojoša.

Jo mazāk kontakts cilvēkam ir pašam ar sevi, jo izmisīgāk viņš alks pēc tuvības un kontakta ar apkārtējiem. Tuvība pārvēršas par vienīgo iespēju aizvērt iekšējo bada, apklusināt tukšuma sajūtu un mazināt trauksmi. Tas var novest pie totālas saplūšanas ar otru cilvēku vai atkarības izveidošanās, ko mēs kļūdaini uzskatām par tuvību.

Vai arī gluži pretēji, – baidoties no vilšanās, sāpēm un izgāšanās attiecībās, cilvēks izlemj izolēties nespējot atvērt savu sirdi un savas robežas nevienam cilvēkam.

Tuvību cilvēki var izmantot, kā iespēju aizbēgt no vientulības. Tā ir kompensācija savai neprasmei tikt galā ar vientulību. Šajā gadījumā tuvība nav patiesais attiecību dibināšanas mērķis.

Ceļā uz tuvību cilvēks dodas pretim otram cilvēkam, pilnībā atveroties, uzticībā, pakļaujot sevi iespējai sastapties ar personīgo nepilnvērtīguma sajūtu, kuru var pavadīt kauna sajūta un pamestības bailes. Personīgā ievainojamība ir kas tāds, ko mēs nereti rūpīgi slēpjam no citiem. Tamdēļ ļaušanās tuvībai rada cilvēkā iekšēju konfliktu, tā ir izvēle starp diviem ļaunumiem – tuvības ievainojamība vai vientulības aukstums.

Mūsdienu kultūrā nereti ar tuvību tiek domāts seksuāls kontakts. Taču patiesa tuvība ietver sevī ne tikai ķermenisku, bet arī garīgo, intelektuālo un emocionālo aspektus.

Source: <https://omshanti.life/netuviba/>

Kas tad īsti ir tuvība un ar ko mēs to jucam? Kāpēc maksāt tik augstu cenu?

Vientulība

Katra cilvēka dzīvē pienāk mirklis, kad mēs esam tikai ar sevi, kad gribas un ir iekšēja vajadzība pabūt vienam. Atpūsties, izdzīvot iekšējo krīzi, pasapņot, sadziedēt sevi, nodoties pārdomām, nonākt līdz jaunam atskaites punktam, saplānot jaunas lietas, nospraust mērķus, uztaisīt tādu kā iekšējo revīziju. Un tā ir ļoti veselīga cilvēka pozīcija.

Sarežģītāk ir tiem cilvēkiem, kuriem vientulība ir ļoti grūti panesama. Cilvēkiem, kuri grūti emocionāli panest vienpatību, viņiem ir svarīgi vienmēr atrasties blakus kādam, – radniekiem, draugiem, bērniem vai partnerim, lai tikai nepaliktu vienam. Ilūziju par to, ka neesmu viens var uzturēt arī ar nepārtraukti fonā ieslēgtu TV, biežām telefonsarunām, sarakstēm, sēdēšanu sociālajos tīklos pētot citu dzīves. Taču patiesībā tas viss tikai pastiprina personīgo vientulības sajūtu vai, pareizāk sakot, paslēpj, bet neizdziedina.

Viens cilvēks var būt pilnībā viens ilgstošu laiku un neizjust ciešanas vai vientulības sajūtu, kamēr otrs cilvēks arī ciešās attiecībās jūtas vientuļi. Vientulības sajūta nekādi nav saistīta ar cilvēku esamību vai neesamību blakus. Vientulības sajūta slēpjas kontakta neesamībā ar sevi pašu.

Vientulība, pēc eksistenciālās filozofijas domām, – ar to sastopas katrs cilvēks un no tās nav iespējams izbēgt. Mēs visi esam vientuļi, par cik otrs cilvēks, pat vistuvākais, nespēj otru cilvēku pilnībā saprast, pārdzīvot to pašu, just vai pilnībā iegrimt otra cilvēka pieredzē.

Iedala 3 vientulības veidus:

Iekšējā vientulība. Cilvēks atgriezies pats no sevis. Viņam ir savu vajadzību un velmju apzināšanās grūtības. Cilvēkam ir grūti saprast, kas viņš ir, ko viņš gribu, ko negrib, jo nav savienots ar savu sajūtu pasauli, bet ar prātu tādas lietas izdomāt nav iespējams. Tā ir kontakta neesamība ar sevi.

Starpzonu vientulība – tā ir kontakta neesamība ar citiem cilvēkiem. Cilvēka dzīvē nav neviena tuva persona ar kuru padalīties ar saviem pārdzīvojumiem, sajūtām, emocijām, piedzīvojumiem. Viņam ir sajūta, ka viņu neviens nesaprot. Šāds vientulības veids var pavadīt arī attiecībās esošus cilvēkus. Nereti partnerattiecības pastāv starp diviem cilvēkiem, kuru vērtības jau sākotnēji vai ar laiku kļūst ļoti atšķirīgas, tas kavē iespēju partneriem satikties kaut kādos kopīgos saskares punktos. Nespēja komunicēt savā starpā vai bailes no komunikācijas kopumā var novest iekšējās vientulības un nošķirtības sajūtas.

Ekzistencionālā vientulība, – pats grūtāk pārdzīvojamā vientulības pieredze. Kad cilvēks aizgriežas no draugiem, ģimenes locekļiem, no visas pasaules. Paliek viens visā Visumā.

Pirmajā acu uzmetienā tā ir diezgan pesimistiska pozīcija, taču tas ir ļoti svarīgs un īpašs mirklis katra cilvēka dzīvē, kurā ir sasniegta gatavība satikties ar iekšējo pasauli, savām ēnām pusēm, bailēm un iznirstot tam cauri, nonākt līdz lielākai apskaidrībai, sevis izpratnei un apziņas paplašinājumam.

Paturot prātā, ka vientulību nav iespējams nekur ieslēpt. Kad tā piemeklē, tai ir jāatdodas un jāiziet cauri, jāiepazīst.

Vientulību nav iespējams aizvērt sevī ar otra cilvēka palīdzību, arī nodoties atkarīgām attiecībām, kurās nav patiesas tuvības. Pieķeršanās un atkarība no partnera iekšējo tukšuma sajūtu uz mirkli apklusinās, taču pēc mirkļa tikai pastiprinās.

Ir svarīgi iemācīties būt kontaktā ar sevi un arī partneri.