Laikas, praleistas su savimi

Galimybė pabūti su savo mintimis vienumoje, be televizijos, radijo garsų, aplinkinių žmonių nuomonių šiuo metu darosi labiau prabanga nei įprastas normalus ir net būtinas reiškinys. Ar mes taip pripratom prie aplinkos triukšmo, kad nebėra poreikio įsiklausyti į tai, kas dedasi mūsų viduje? O gal bijom pasilikti patys su savimi, kad tik išvengtume sąlyčio su savo vidumi?

Vilma MAŽEIKIENĖ,
Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeute

Mūsų vidus - tai ne kas kita, kaip jausmai, išgyvenimai, emocijos, mintys... Pasirodo, nieko antgamtiško. Mes tik žmonės su savo sielomis, kurioms reikia dvasinio peno ir poilsio, kaip fiziniam kūnui - maisto gyvybei palaikyti...

Ne kartą teko teirautis žmonių konsultacijų metu, kaip nuolatos gyvendami tokioje intensyviai triukšmingoje aplinkoje išlaiko vidinę pusiausvyrą, dvasinę ramybę. Gal ir keista, bet dauguma prisipažino, kad net nejunta tos vadinamosios „vidinės dvasinės ramybės“, kad visada gyvena nerime, vidiniame chaose, strese...

Mes ne visada galime valdyti išorinius įvykius, kreipti juos norima linkme, kurie neišvengiamai veikia mūsų dvasinę emocinę savijautą, bet pajėgūs kurti dvasios ramybę mūsų viduje.

Niekas negali už mus kvėpuoti, judėti, maitintis, net miegoti. Tai tik mūsų valioje. Mūsų gyvenimo niekas negali už mus nugyventi, tuo labiau pasirūpinti jo kokybe. Tai privalome ir turime padalyti tik patys.

Polis Bergas rašo, kad kiekvienas žmogus savo viduje turi „dangaus karalystę“. Bet jei ją norime pasiekti, turime padirbėti, ją užsitarnauti nuolat kurdami savo vidinę nuotaiką, gerą santykį su savimi ir tuo labiau su kitais.

Tai galime padaryti tik pakankamai laiko skirdami sau.

Nes kaip mes jausimės viduje, priklauso tik nuo mūsų pačių, t. y. nuo mūsų nuostatų, vertybių, įsitikinimų ir pan. O galimybė pabūti vienumoje su pačiu savimi čia vaidina svarbų vaidmenį, nes pabuvę vieni labiau suvokiame, ko mes norime iš savo dabartinio gyvenimo, kas jame tenkina, o kas - ne, ką galbūt būtų tikslinga keisti, o kuo - tiesiog nepamiršti pasidžiaugti ir labiau tai vertinti bei saugoti.

O gal vienatvė su savimi mus gąsdina, nes skatina kelti per drąsius klausimus sau, kurie neišvengiamai veda prie pokyčių, t. y. skatina keisti netenkinančius mus dalykus (pvz.: savo socialinį statusą; santykius su vaiku ar sutuoktiniu, o gal net ir bendradarbiais; įsisenėjusius stereotipus savo mąstyme, ir pan.)? Gal skatina vertinti tai, ką pagaliau turime gyvenime ir būti už tai dėkingiems gyvenimui? Gal skatina tiesiog keisti požiūrį į tuos dalykus, kurių negalime pakeisti?

Rytų išmintis byloja: „Viešpatie, suteik mums jėgų susitaikyti su tuo, ko negalime pakeisti, stiprybės - keisti tai, kas mūsų jėgose, ir išminties - atskirti viena nuo kito.“

Savo vidinėje erdvėje mes patys galime susikurti sau palaimą ar pragarą. Turime padirbėti su savimi, t. y. tiesiog būti sąžiningi patys sau spręsdami įvairius gyvenimo klausimus. Kadangi vidinio gyvenimo džiaugsmo niekur nenusipirksime, jį reikia formuoti savo mintimis. Svarbu mąstyti apie tai, kas nauja, trokštama, kurti kad ir mažus ateities planus, leisti sau svajoti. Asmeninio gyvenimo kokybė mūsų rankose.

Buvimo su savimi pranašumai

Pirmiausia atsiranda galimybė apmąstyti įvairias savo gyvenimo sferas.

Sveikata

Kol esame sveiki, tol nesusimąstydami aliname savo kūną įvairiomis priemonėmis (alkoholiu, tabaku, vaistais ir pan.), manydami, kad taip bus per amžių amžius. Tik pajutę kūno negalavimus, suvokiame sveikatos vertę. Suserga kūnas, suserga siela. Nes kūnas - sielos buveinė.

Artimieji

Ne paslaptis, kad ne visada būname artimiesiems geri, dėmesingi. Su svetimu dažnai elgiamės geriau nei su savo artimu. Pabuvus su savimi atsiranda galimybė sąžiningai peržvelgti savo santykius su artimaisiais, paklausti savęs, ar esame pakankamai nuoširdūs, dėmesingi jiems, kiek savęs jiems atiduodame (per daug ar nepakankamai).

Mūsų gyvenimo niekas negali už mus nugyventi, tuo labiau pasirūpinti jo kokybe. Tai privalome ir turime padaryti tik patys.

Draugai

Ar visada jiems pasakome tai, ką norime pasakyti, ar visada jiems atrandame pakankamai laiko? Ne paslaptis, kad užsisukę savo kasdienių problemų rate nebeatrandame laiko nuoširdiems draugiškiems pašnekesiams, kurie dažnai atgaivina pavargusias mūsų sielas, gydo, įžiebia viltį ir tikėjimą pačiais juodžiausiais gyvenimo periodais.

Darbas

Ar dirbame tai, ką norime? Kaip jaučiamės darbe? Ar darbas neša mums moralinį pasitenkinimą? Jei ne - ką galime šiuo metu keisti? Ar mūsų gyvenime darbas užima tokią vietą, kokią ir turi užimti, ar jis neužgožia kitų mūsų gyvenimo sferų?

Šie ir panašūs klausimai kyla pasilikus vieniems su savimi. Atsiradusi galimybė akimirkai sustoti, skatina atidžiau pažvelgti į savo gyvenimą. Tuomet natūraliai kyla naujų produktyvesnių minčių bei atradimų, kurie savaime skatina pakoreguoti tai, kas netenkina. Laikas, praleistas su savimi, nenueina veltui, jis anksčiau ar vėliau duoda vaisių, nes tai, kas gimsta mūsų širdyse, yra tikra, vertinga, o gyvenimas tampa šiek tiek jaukesnis, dvasingesnis, prasmingesnis, ir tuomet mūsų gyvenime lieka mažiau vietos chaosui ir nerimui.

Pasaulyje, deja, niekas nežino visų atsakymų ar tariamų receptų, kaip išlaikyti savo gyvenime optimizmą. Galop nėra ir tokio dalyko kaip tobulas gyvenimas. Mes patys dažnai sprendžiame ir galime nulemti, kokių vidinių ir išorinių permainų mums reikia. Tai galime padaryti tik drąsiai sau pripažinę, kas mes esame ir ko norime. Judėjimas įmanomas tik mąstant pozityviai. Nenusivilti ir kabintis į gyvenimą padeda gerumas ir supratingumas sau, savo artimiesiems - ta ugnelė, kurią užžiebiame kitų akyse. Pragyvenkime gerai šiandieną ir rytojų turėsime dar geresnį.