

Caput mortuum. Negyventi ex gyvenimo. Kaip netapti vampyro auka ir neįot ant mirusio arklio

<https://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/caput-mortuum-negyventi-ex-gyvenimo-kaip-netapti-vampyro-auka-ir-nejot-ant-mirusio-arklio-1803569/>

2020-05-28, 21:02

Klaipėdos PPT psichologė Arminė Petkutė



© „Pixabay“ asociatyvi nuotr.

„O jei pasaulis apsivers, kitom akim žiūrėt privers... Tu pabandyk pasižiūrėti gal kiek ne taip, gal kiek kitaip...“ (A.Mamontovas)

Priimkite šį metą kaip neišvengiamą ir pagalvokite, ką galėtumėte savyje pakeisti, kaip elgtis, kad vietoj gailėsčio sau, ateitų pasitikėjimas savimi. Gailėstis yra vidinis vampyras, kuris iš lėto kankina ir žudo. Paklauskite savęs, ar tikrai norite maitinti šį vampyrą. Jis bus didžiausias priešas, kol jo neišklausysite ir nesusidraugausite.

Nieko nekeičiant, gyvenimas suksis ratu ir vėl atsidursite žiedinėje sankryžoje be išvažiavimo, gal būt nebe karantine, bet situacijoje panašioje į dabartinę.

Viena indėnų dakotų genties patarlė sako: kai supranti, kad joji ant mirusio arklio, nulipk nuo jo. Ši metafora tinka tiems, kurie nepatenkinti savo darbu, kurie kartoja: aš jau per senas kažką keisti, kurie laikosi įsikibę į santykį, kuriame jaučiasi blogai ar aukomis.

Ir tiems, kurie tamposi su savimi ex santykius. Leiskite jiems ilsėtis ramybėje. Galvojate, jei facebook ar telefone išsaugosite buvusių meilių kontaktus, būsite mažiau vienišas? Nebūsite. Tai bus tik narkotikas, kuris trumpam leis susikurti iliuziją, kad esate geidžiamas, bet po to vėl įmes Jus į jūsų apytuštį gyvenimą.

Lipkite nuo to mirusio arklio.

Ar gyvenime jūs vilktumėte paskui save lavoną, ar jį palaidotumėte garbingai, apraudodami, atsisveikindami ir susitaikydami su netektimi.

Jei norite eiti pirmyn su maišu pilnu ex, nepavyks. Tiek mirusiųjų nepatempsite su savimi ir nesiskųskite, kad jums sunku. Krisite jūs. „Lavonai jau mirę, jiems tai nesukels jokio streso“, kaip sako psichiatras psichoterapeutas E. Laurinaitis. Atsikelti nebus lengva Jums. Jei pasiryšite, eiti taps lengviau, tai pajusite net fiziškai, atrodys, jog galite skrist ir pagaliau suprasite, kad Jūs esate savo gyvenimo šeimininkas.

Gedėkit ir išverkit, išrėkit, išpykit visas nuoskaudas, gėdas, netektis, širdgėlas, netikras meiles, išdavystes, apgavystes, meilės trikampus, priklausomybes, išgyventus atstūmimus, pasakytus „ne“ ir melagingus „taip“. Jei norite, pasislėpkite nuo visų, bet niekada nesislėpkite nuo savęs. Kai viduje chaosas, žmonės bijo ten pažvelgti ir todėl geriau žvalgosi į išorę, nes taip jaučiasi saugiau. Bet krizė tinkamiausias laikas sau, iš naujo įvertinant savo vertybes, prioritetus, savo poelgius, veiksmus, išsikeliant tikslus.

Žmogus gimsta skausme ir tik skausmingų patirčių dėka tampa brandžiu ir atranda savyje pačias gražiausias savybes. Bet jei vien skausmo užtektų, visi jau būtų išmintingi, anot Freud. Tačiau skausmas apvalo ir yra būtinas, kad pamatytumėte save nuogą ir be kaukės. Žmogaus augimo kelias yra kenčiant, tuštumoje, klystant, pripažįstant savo trūkumus ir juos kantriai keičiant. Kartais tenka suvokti, kad esami santykiai nėra tokie, kokių norite ir esate verti, nes Jums jie kelia kančias, o gal ir kitam. O jausmai prašosi būti išjausti ir nenori būti užspausti, nes jie niekur nedingsta. Neįmanoma apgauti ir išduoti save, nesusergant. Bet gėdijamasi neigiamų jausmų, lyg gyvenimas būtų pieštas tik rožine spalva. Gėdijamės verkti nuo Frankl patirčių Auschwitz koncentracijos stovykloje, tremčių į Sibirą iki pasaulio dabar, karantine. Antikinėje Graikijoje vyrai turėjo teisę verkti ir tai buvo laikoma tinkamu emocijų išreiškimo būdu. Verkti, kai sunku, yra geriau nei mėtyti lėkštes, aprėkti kitus, ar vaikščioti graudžiu veidu kelias savaites. Verkiame, kai nesusitvarkome su savo jausmais ir emocijomis, nerasdami išeities. Nebūtina to daryti demonstratyviai. Tačiau verkimas aktyvuoja parasimpatinę nervų sistemą, leidžia atsipalaiduoti, verkimo metu išsiskiria endorfinai ir hormonas oksitocinas, kurie sumažina skausmą, mažina stresą. Pažvelkite į vaiką, kuris staiga apsiverkia, o po kelių minučių juokiasi, kuris sugeba džiaugtis net ir karantine, tik retkarčiais užduodamas klausimus, kada jis baigsis ir vėl nubėga žaist. Pasimokykime iš vaikų: gyvenimas nėra laukimas kažko, kaip ir karantino pabaigos. Gyvenimas vyksta dabar. Norime gyventi ar norime vengti, norime tiesos ar norime gyventi mele sau, tai reiškia negyventi. Kai klausomės savęs atidžiai, girdime gerai, ko norime iš tiesų. Siela nori, kad imtumėtės veiksmų. Pasiruoškite šuoliui į bedugnę, tuštumą, chaosą, nors tai ir gąsdintų. Bet pasąmonė visuomet ateina į pagalbą, duodama užuominą, jog reikia būti įsimylėjus ir tiesiog šokt. Pitagoras tvirtino, be Eros niekur nenueisime nei gyvenime, nei mokydami, nei kurdami. Be troškimo liekame chaose, taip, kaip be meilės esame tušti indai, nesvarbu, jei kitkas liejasi per kraštus.

O bijoti meilės, tai bijoti gyvenimo, o bijoti gyvenimo – būti du trečdaliai mirusio (Betrand Russel).

Tad jei norite gyvenimo, atsisakykite schemų, šablonų ir ex, nes pokytis ateina tik paleidus seną. M. Luther sakė: net jei žinočiau, kad rytoj bus pasaulio pabaiga, vis tiek šiandien dar pasodinčiau obelaitę. Tad pradėkite gyventi ne ex gyvenimą, kuris yra caput mortuum, o dabartinį, kurio dėka kuriate rytojų, nulipdami nuo mirusio arklio ir susidraugdami su savo vampyru, atrasdami savyje tą mažytę sėklytę, iš kurios galite užauginti žydinčią obelį.