



## Egzistuojam ar gyvenam?

**K**ai gyvenimas teka įprasta vaga, dažnas net nesusimąstome, kad tai, ką šią akimirka turime, yra vertinga, tikra, realu, nors ir iki nuobodulio kasdieniškai įprasta. Bet turime tai, ką turime: sveikatą, artimuosius, gyvenamąjį būstą, darbą, t. y. kas ką...



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Tik susidūrę su netikėtais staigiais gyvenimiškais praradimais, pradėdame atsukti atgal ir apgailestauti, kad deramai nevertinome to, ką iš tikrųjų turėjome, nesirūpinome gyvenimo kokybe tuomet, kai buvo tam skirtas laikas.

Galbūt per dažnai žvalgėmės į ateitį svajodami apie greitai prasidėsiantį geresnį gyvenimą, pamiršdami šiandieną, dabartinį savo gyvenimą... Pamiršdami

šiandienoje save, savo artimuosius, realiai turimas privilegijas (būstą, sveikatą, darbą, draugus ir pan.).

Apie tai dažnas klientas prabyla psichologinių konsultacijų metu po skaudžių gyvenimo patyrimų. Ne vienas akcentuoja, kad mes per daug koncentruojamės ties tuo, ko mums trūksta, nepajudindami dėl to nė piršto. O jei daug ko trūksta? Galima tik įsivaizduoti, koku pragaru tampa mūsų gyvenimas – pilnas neigiamų minčių, emocijų, išgyvenimų...

Natūralu ir net būtina turėti savų tikslų ir jų siekti, svajoti, judėti į priekį. Dėl to niekas net nesiginčija. Bet kur riba?

Tad šiame straipsnyje norėčiau daugiau atkreipti dėmesį į tai, kodėl, svajodami apie gražius ateities planus, dažnai pamirštame tai, ką turime. Jei ir prisimename, lyg ir numodami ranka sau tariame: „Taip ir turi būti, o kaip kitaip?“ ir visai pamirštame, kad taip gali ir nebūti ar greitai pasikeisti.

Pavyzdžiui, turime sveikatą – didžiausią savo turta, bet kol nesusergame nesusimąstome, kokią vertybę turėjome, kokie buvome laimingi, kol buvome sveiki.

Arba turime būstą. Paprasta, ar ne? Lyg ir savaime aišku. Dar netingime padejuoti, kad ne

toks, kokio norėtusi, trūksta brangių baldų... Apie tai, kad vieną dieną, kartais nežinia dėl kokių gyvenimiškų aplinkybių, galime likti be pastogės, lyg ir nekyla minčių. O kas tada? Kur pasistatytume tuos prabangių baldus? Neįjauki turbūt nuo tokių minčių?

Kartą į konsultaciją atėjo vyriškis, kuris dėl teisinių nesuipratimų, dėl anksčiau išieškotos skolos prarado gyvenamąjį būstą. Nesvarbu, kas kaltas, bet gyvenimas, tekėjęs įprasta vaga, staigiai pasikeitė, tapo košmaru... Vyriškis buvo dvasiškai palūžęs, nusivylęs, mintys sukosi apie savizudybę... Reikėjo nemažai laiko, kol vyriškis atgavo dvasinę pusiausvyrą ir atrado jėgų gyventi toliau, surado problemos sprendimo būdų.

**Atrasti, išgyti visada yra malonu. Prarasti – labai sunku, skausminga.**

Praradimai, nesvarbu, kad ir kokie jie būtų, visada išgyvenami sunkiau. Tik praradami pradėdame suvokti, kaip viskas laikina: ir mes patys, ir ką aplink save turime: darbą, sveikatą, ar-

timą žmogų, socialinį statusą, gyvenamąjį būstą, pagaliau – tai ką savo šalyje...

Kol nevyksta teroristiniai išpuoliai pas mus, jaučiamės pakankamai saugūs ir nekvaršiname sau per daug galvos. O kažkur toli, kitoje žemės dalyje, žmonės kovoja dėl kiekvienos pragyventos dienos, jų gyvenimuose karas tampa kasdienybe, prieš akis žūsta artimieji ir tūkstančiai nekaltų žmonių dėl aukštųjų pareigūnų politinių intrigų. Ar esame tikri, kad tai nepalies mūsų?

Viskas taip toli ir kartu taip arti. Riba labai plonytė: šiandien to nėra mūsų gyvenime, o dėl rytojaus niekas negarantuoja...

Tad taip norėtusi, kad kiekvienas pabustumė iš savo vidinio sąstingio. Pabustumė gyvenimui, išmoktume branginti kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, kiekvieną akimirka. Visai nesvarbu, ar šiandien diena gera ar bloga. Svarbus pats faktas, kad mes turime tą konkrečią dieną, kad ją turi mūsų artimieji. O tai reiškia, kad mes turime galimybę toje dienoje daug ką patirti bei išgyventi, pabūti šalia savo artimųjų.

Rytų malda byloja: „Viešpatie, duok pasijusti gyviems dar nemirus.“

Gyvenimo slėpinys glūdi dabartyje. „Kaip gražu yra čia, kur

dabar esu; kaip gerai, kad darau kaip tik tai, ką darau; kaip puiku, kad tai yra mano gyvenimas. Nesvarbu, kas buvo vakar, nesvarbu, ką galbūt atneš ateinanti diena ar kita minutė, – gerai, kad egzistuoja ši akimirka. Kad galiu ją išgyventi.“ (Bernardas Moestlis)

Kiekvienas neišgyventas dabarties momentas yra amžiams prarandamas. Nes ateis diena, kai bus laikas išeiti iš šio nuostabaus pasaulio.

Šaolinio principas teigia: „Dabartis matuojama ne dienomis, ne šiandiena ir rytdiena, ji matuojama akimirkomis.“ Gyvenimo akimirkos ateina ir praėina. Svarbu ne tai, kas tą akimirka įvyksta, bet ką mes asmeniškai iš jos padarome, kaip ją įvertiname, t. y. mūsų požiūris į ją. Iš kiekvienos akimirkos reikia paimti tai, ką ji mums pasiūlo.

Reikėtų daryti viską tada, kai to norime, kai manome, jog to reikia. Pavyzdžiui, norime paskambinti draugui – skambiname, nes rytoj jau gali būti per vėlu... ir panašiai.

Kiekvieną akimirka galime kristi negyvi ir būti išmesti iš šio gyvenimo žaidimo. Bejokių priespačių. Taigi gyvenkime čia ir dabar. Nelaukime, kol turėsime laiko. Gyvenimas – nuostabus visomis savo apraiškomis.