

Uždarius senas duris, atsiveria naujos

Kaskart artėjant Naujiesiems metams skanduojuame – užbraukime seną ir pasitikime naują gyvenimo etapą. Nors už tai mielai keliame šampano taures, gyvenime sunkiai atsakome senų dalykų. Permainos nėra mielos, tačiau jos neišvengiamos.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, psichoterapeutė

Pabaiga. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 46.

Tik pažvelgę baimėi į akis galime tobulėti

Įsivaizduokite save stovintį ant uolos krašto, aukščiau virš žemės. Prieš save regite kitą uolą. Labai norite ją pasiekti. Jaučiate, kad nebenorite ilgiau stovėti ten, kur esate, ir kad atėjo laikas žengti tolyn. Esate pasiryžęs šokti, tačiau pažvelgus į dvi uolas skiriančią prarają jus užvaldo baimė – baimė nukristi, baimė, kad nesugebėsite persokti į kitą pusę, baimė, kad atsiradęs ten ir persigalvojęs nerasite kelio atgal, baimė, kad persokęs turėsite palikti tai, kas jums labai rūpi čia.

O jūsų širdis, nepaisant neigiamų minčių, šnabžda jums jūsų svajones, primindama, kaip trokštate to, kas jūsų laukia. Regite kitus žmones triumfuojančius, šokinėjančius nuo vienos uolų ant kitų, raginančius ir jus taip pasielgti, tačiau tebestovite lyg prikaustytas, išsigandęs ir nepajėgus šokti tolyn...

Su tokiomis „uolomis“ gyvenime susidursite ne kartą. Pirmoji uola simbolizuoja tai, kas esame, kaip

gyvename, dalykus, kuriuos reikia keisti, – darbą, kuriame negalite atskleisti savo potencialo; santykius, vedančius į aklavietę; žalingus įpročius, kuriuos privalote įveikti. Kita uola simbolizuoja tai, kuo norėtumėte būti, ko siekiame.

Pavyzdžiui: sukūrėte prieš 10 metų šeimą, tačiau, vertinant iš šiandienos taško, šeima seniai virtusi griuvėsių krūva. Nuolatinis sutuoktinio psichologinis, fizinis smurtas kas kartą tampa nepakenčiamas, gyvenimas kartu seniai prarado prasmę bei žavesį.

Jūs suprantate, kad, jei toliau taip viskas tęsis, jūsų fizinė bei emocinė savijauta tik dar labiau prastės, vaikų psichika bus vis labiau traumuojama, na, ir toks gyvenimas tikrai prasmės į jūsų bei jūsų vaikų gyvenimą neįneš.

Lyg ir pati susidariusi situacija jums sako, kad pats laikas keisti kažką savo santuokoje, imtis galbūt ryžtingų veiksmų, bet nesaugu. Mus valdo baimės... Baimė likti vienam, laukiančių sunkumų baimė, nežinomybės baimė... Nes tai, kas yra gyvenime, nors ir netenkina, bet pažįstama iki skausmo, saugu...

Tačiau nepadarius ryžtingo žingsnio, t. y. nepasirinkus keisti to, kas šią dieną mūsų netenkina, niekas savaime nepasikeis. Norėdami laimingesnio gyvenimo, turime surizikuoti imtis konkrečių veiksmų, kurie ir padės mums pakeisti netenkinančią gyvenimo situaciją.

Mes kaskart susiduriame su tokiomis „uolomis“ savo gyvenime ir galimybėmis padaryti šuolį arba ne. Tam, kad gyvenime kas keistųsi, turime išdrįsti pasirengti šuoliui, turime išdrįsti priimti pokytį ir surizikuoti palikti savo jaukumo zoną.

Permainos – šuoliai – nebūtinai turi būti tokie dideli, kaip naujo verslo kūrimas ar santykių nutraukimas. Tai gali būti ir maži žingsneliai, skatinantys judėti į priekį: atviras pašnekesys su sutuoktiniu, prisilėmimas daugiau atsakomy-

bės darbe, dažnesni pokalbiai su kolegomis, vidurinės mokyklos laikų šukuosenos pakeitimas į madingą, šiuolaikišką.

Svarbiausia, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir ryžtis pokyčiui. Pasitikdami permainas turime peržengti savo saugumo jausmą ir pasitikti nežinomybę: norėdami pradėti naują verslą, pirmiausia turime išeiti iš darbo; norėdami sukurti naujus santykius, turime nutraukti dabartinius, ir pan.

Kito kelio ir nėra, kaip tik išmokti įsileisti nežinomybę į savo gyvenimą, ir toliau gyventi...

Keturios priežastys, trukdančios priimti permainas

1. Noriu, bet esu nepasirengęs.

Noriu išeiti iš darbo. Netrukus taip ir padarysiu, bet kol kas esu tam nepasirengęs. Nenoriu apie tai dabar galvoti. Žinau, kad netrukus ateis laikas, kai nebus taip sunku nuspręsti.

Turėčiau palikti savo vyrą. Jis niekada nesiliaus gerti, ir dėl to esu labai nelaiminga, bet kol kas nesu pasirengusi šiam žingsniui. Mintis, kad liksiu viena, mane baugina, be to, vaikai gali manęs nekęsti už sugriautą jų gyvenimą.

Čia painiojama permainingų baimė su pasirengimo stoka. Baimė ne visuomet reiškia, kad esame nepasirengę – ji signalizuoja, kad esate tik žmogus ir jus baugina nežinomybė. Jei, norėdamas permainų, lauksite, kol baimė pradings, tai gali tęstis amžinybę. Todėl priimkite šį nemalonų jausmą kaip neišvengiamybę ir ryžkitės žengti šį lemtingą žingsnį.

2. Nepasitikiu savimi.

Noriu pradėti savo verslą, tačiau abejoju savo gebėjimais. Gal po kurio laiko jausiuos geriau ir įsidrąsinčiau tai padaryti.

Žinau, kad turėčiau liautis susitikinėti su vaiku, nes mudviejų santykiai siaubingi, bet abejoju, ar galėsiu patikėti, jog kada nors rasiu kitą.

Nepasitikėjimas savimi



kyla iš baimės, kad kažko nepavyks pasiekti. Tai susiję su nauja, nežinoma teritorija. Tačiau niekuomet neįgysime pasitikėjimo savo sugebėjimu ką nors atlikti, kol iš tikrųjų to neatliksime.

3. Netinkamas laikas.

Žinau, kad reikia pasikalbėti su vyru apie slepiančias bėdas, tačiau dabar tam netinkamas laikas. Vaikai ką tik persirgo gripu, o kitą savaitę atvyksta anyta. Tai padarysiu netrukus, tik ne dabar.

Noriu parašyti romaną, bet šiuo metu rinka yra užpildyta tokių pat temų, manau, turiu palaukti porą metų, kol išaugs paklausa.



Permainos verčia palikti jaukumo zoną, taigi, suprantama, niekada neatsiras tinkamo momento rizikuoti.

Baimė pasitrauks tik tada, kai sukaupsite drąsą žengti į priekį. O pasiteisinimų surasite visada.

4. Nesu tikras (-a), ar to noriu.

Nuolat sakau, jog man

reikia skyrų. Bet gal mano lūkesčiai nerealistiški? Turbūt galėčiau būti laimingas (-a) ir šitaip gyvendamas (-a).

Kai bijome permainų, kvailiname save įsiteigdami sau, kad iš tiesų nenorime to daryti. Visuomet įtariai žiūrėsime į naują kelią, kol nematysime, kur jis mus nuves. Atvirai pasikalbėkite su savimi – ką iš tikrųjų norite pasiekti, nemaskuodamas savo troškimų galimais trūkumais, baimė ar pasiteisinimais.

Permainos – tik į gera

Įsivaizduokite, kad turite įteikti moteriai ypatingą dovaną, tačiau jos abi rankos užimtos nešuliais. Kaip pasielgtumėte? Juk nesaikytumėte „prašau“ ir nepaliktumėte dovanos ant žemės. Ir neuždėtumėte jos ant galvos. Jūs lauktumėte, kol ji atlaisvins rankas, ir tik tada įteiktumėte dovaną.

Panašiai yra ir gyvenime. Gyvenimas nemėgins nieko duoti, jei mūsų rankos užimtos (kai esame užstrigę senuose sunkumuose). Jis laukia ir lauks, kol būsime laisvi, kitaip tariant, turėsime laisvą erdvę priimti tai, kas duodama. Tai reiškia, kad galėsime

dovaną paimti tik tuomet, kai kažką paleisime iš rankų.

Tomas Stoppardas yra pasakęs: „Kiekvienas išėjimas yra įėjimas į kažką kita.“ Pvz.: tik nutraukus beviltiškus santykius, atsiveria erdvė naujiems santykiams; tik pasakius sutuoktiniui, kas netenkina, atsiranda galimybė kitą kartą išvengti nemalonumų; tik pripažinus savo pyktį, atsiveria galimybė keisti tai, kas mus pykdo bei netenkina...

Paimkite popieriaus lapą ir kairėje pusėje surašykite visus dalykus, kurių noriai ar nenoriai atsiskėte, atsižadėjote. Galite pradėti nuo paauglystės ir tęsti iki dabartinio momento. Pavyzdžiui: išsiskyriau su vaiku, kai man buvo šešiolika; nepatekau į koledžą, kuriame studijavo mano geriausia draugė; buvau atleistas iš darbo, kai buvau trečiakursis; privalėjau nuomotis butą, kai išsiskyriau su vaiku. Prie kiekvieno punkto surašykite vėliau įvykusias permainas. Gal jos įvyko ne iš karto, gal ne taip, kaip tikėjotės, tačiau pamatysite, kad atsisakymas kažko, įgavote kažką gero. Šis pratimas gali suteikti stebėtiną supratimą, kad gyvenimas iš tikrųjų tobulėja, juda pirmyn. Kai baigsite, turėsite nuostabų sąrašą palaimų, staigmenų ir netikėtų atradimų dešinėje lapo pusėje.

Baimė įstrigti tarp to, ką turime, ir vilties ką nors turėti, trukdo atsižadėti praeities, paleisti iš rankų tai, ką tvirtai laikome suspaude.

Raskime drąsos atsižadėti to, kas nebetarnauja, ar tai būtų tarpusavio santykiai, darbas, sena nuosavybė, turtas, prietariai ar emocijos, prie kurių esame prisirišę.

Nemėginkime pergudrauti likimo, ir vienu metu sėdėti ant dviejų kėdžių. Gyvenimas – tai pasirinkimai... Tad drąsiau rinkimės tą kėdę, ant kurios norime sėdėti. O kita, palikusi laisva kėdė, – tai, ko mums nebereikia šiuo metu gyvenime.