

Uždarius senas duris, atsiveria naujos



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



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, psichoterapeutė

Dieną keičia naktis, naktį – diena, vasarą – rudenį, o jį – žiemą. Gyvenime nieko nėra nekintamo. Tai puikiai suprantame, tačiau permainas į savo gyvenimą vis tiek nenoriai išleidžiame. Atvirksčiai, kiek įmanydami stengiamės palikti viską, kaip buvo, nors ir esame verčiami ar raginami keisti kryptį.

Žmonės linkę rinktis tai, kas yra žinoma, saugu, išbandyta. Norėdami pasipriešinti pokyčiams, susikuriame tariamą tikrumą, saugumą, kontrolės jausmą. Bandome viską gyvenime surikiuoti ir numatyti. Kuriname planus, kaip švęsime gimtadienį, kur vyksime atostogauti, kurią valandą pietausime, ir, apsaugok, Viešpatie, nelaukiame jokių staigmenų.

„Nors nesu patenkintas santykiais, jų keisti nenoriu, gal likimas pats pasuks įvykius norima linkme“; „Yra kaip yra, kam kelti sąmyšį, gal bus dar blogiau...“ – šie ir panašūs teiginiai išreiškia pokyčių vengimą.

Toks asmuo tarsi ant pirštų galų eina savo gyvenimo keliu ligi pat mirties, tikėdamasis

nieko nesutrikdyti, į nieką nesigilinti, nebent nepasisektų ir tektų tai padaryti per prievartą.

Tačiau permainos ateina į mūsų gyvenimą nepriklausomai nuo to, ar jas priimame, ar ne. Iš tiesų, kuo joms labiau priešinsimės, tuo labiau kentėsime ir versime kentėti kitus. Priešindamiesi permainoms, priešinamės natūraliam gyvenimo judėjimui, plėtotei, raidai. Taigi iš esmės bandomė stabdyti gyvenimą. O tai antgamtiška, nenatūralu.



Bandytas padaryti gyvenimą itin stabilų – puiki kančios formulė.

Jei šis aprašymas tinka jums, vertėtų susimąstyti. Ar tikrai taip norite nugyventi likusį savo gyvenimą, t.y. kankindamiesi ir be aistros gyventi...

Kas saugu, ne visada geriausia

Ar kiekvieną naktį miegate

toje pačioje lovos pusėje? Įtariu, kad taip! Įsivaizduokite, kad šianakt įeinatė į miegamąjį ir randatė savo partnerį, gulintį jūsų lovos pusėje. „Kodėl atsigulei mano pusėje?“ – paklauskite pasipiktinęs. Ir jei jūsų partneris paaiškina, kad nuo šiol jis nusprendė miegoti čia, tikriausiai susinervinsite ir atsakysite: „Bet tai mano vieta!“

Ar kada susimąstėte, kodėl miegate toje pačioje lovos pusėje? Kuo bloga kita? Žmonės įpranta prie konkrečių vietų ir jos tampa jų jaukumo zonomis, iš kurių pasitraukę jaučiasi nesaugiai.

Kas yra jaukumo zona? Paprastai tariant, tai – vieta, kur esate saugus, jūsų namai. Jaukumo zonoje yra viskas, kas pažįstama: tiek jūsų kasdieninė rutina, tiek žmonės, prie kurių esate įpratę.

Su erdvės pažeidimais susiduriame kone kasdien: nuvažiuojame į darbotvietę, randate užimtą įprastinę automobilio statymo vietą, dėl to susierzinate, nes turite ieškoti kitos; pasipiktinate, kai kas nors pertvarko jūsų daiktus ant darbaltalio; sėdatė į tas pačias kėdes auto-

busuose, teatruose, susirinkimų kabinetuose, kurias laikote savomis, ir kaskart sutrinkate, jeigu kažkas jas okupuoja pirmas.

Nėra blogai turėti vietas, kuriose jaučiamės saugūs. Problemų kyla tada, kai negalime jų paleisti, nors aplinkybės ir verčia tai daryti. Štai kaip tada reaguojame: „Ak, ne, ligi šiol viskas klostėsi taip sklandžiai, kodėl turėjo tai įvykti?“ „Kodėl jie pertvarkė lentynas šiame prekybos centre? Anksčiau žinojau, kur viskas išdėliota. Dabar negaliu nieko rasti.“ „Bet mes visuomet atostogaujame su mano pusbroliais prie ežero. Kodėl nori kažko kito?“ „Visada buvau sveikas žmogus, negaliu patikėti, kad mano kraujospūdis aukštas, kad privalau keisti mitybą.“

Pasikeitus įprastiems dalykams, jaučiame erzelį, pyktį, diskomfortą. Kuo daugiau pokyčių tenka išgyventi vienu metu ir kuo jie svarbesni, tuo nelaimingesni tampame. Jaučiame, kad esame nebepajėgūs valdyti savo gyvenimo kaip anksčiau. Įprastas gyvenimo ritmas sutrinka. Ir mes taip pat.

Bus daugiau.