

Gyvenimo prasmės paieškos



Asociatyvi „Adelba Studio“ nuotr.

Gyvenimo prasmės ieškojimas – bene svarbiausia žmogų gyventi motyvuojanti jėga. Gyvenimo prasmę privalo ir gali rasti kiekvienas.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos PPT psichologė, psichoterapeutė

Pabaiga. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 20(69)

Būdai gyvenimo prasmei atrasti

1. Altruizmas (tarnavimas kitiems).
2. Savęs pašventimas kam nors (šeimai, mokslui, religijai,

politikai ir pan.).



Laimingas dažniausiai tas, kuris neieško laimės vien sau, o pasineria į mėgstamą darbą, nukreipia save, savo energiją į pasaulį (transformacija)...

Mes atrandame save, kai savęs atsisakome (egocentrizmo), kai pamatome šalia esantį kitą...

3. Kūryba – labai stiprus priešnuodis beprasmybei. Atsako į klausimą: dėl ko? Kiekvieno žmogaus gyvenime yra kūrybos (kad ir buitiniu lygmeniu). Kūryboje svarbus elementas – savęs atskleidimas, yra ir altruizmo elementų.

4. Ką nors patirdami arba ką nors sutikdami (per išgyvenimus). T. y. galime atrasti gyvenimo prasmę ką nors patirdami,

išgyvendami. Pvz., mylėdami, patirdami tokius išgyvenimus kaip gerumas, tiesa, grožis, patirdami gamtos grožį, kultūrą ir pan.

5. Priimdami nuostatą neišvengiamos kančios atžvilgiu. Gyvenimo prasmę galime rasti net pakliuvę į beviltišką situaciją, net susidūrę su likimu, kurio neįmanoma pakeisti. Jei nesugebame pakeisti situacijos, negalime pakeisti likimo (pvz.: neišgydoma liga, negalime prikelti mirusio artimo žmogaus ir t. t.), visada galime pakeisti požiūrį į neišvengiamą likimą. Tuomet bent pradėti matyti savo kančios prasmę, kai kentėjimas neišvengiamas. Žmogus pasirengęs netgi kentėti iki pat paskutinės akimirkos, jei jo kančia yra prasminga. Tačiau kentėti be reikalo būtų veikiau mazochistiška negu herojiška.

Ko reikia gyvenimo prasmei atskleisti

Laimėi atrasti žmogui reikia 3 dalykų:

1. Kuo užsiimti, t. y. turėti mėgstamą veiklą.
2. Ką mylėti, t. y. turėti myli-

mą žmogų.

3. Tikėti kuo nors, t. y. turėti viltį.

Klausimai sau:

1. Ar turite mėgstamą veiklą?
2. Ar turite ką mylėti?
3. Ar turite viltį?

Kokybiškos dienos principai sau (prasmingai galima pradėti gyventi padarant atskaitos tašką – šiandieną)

1. Šiandien stengsiuos gyventi tik šia diena. Kiekvienai dienai pakanka savo rūpesčių. Šiandien spėsiu tik šiandienos rūpesčius ir džiaugsiuosiu tuo, ką diena man pasiūš.

2. Šią dieną stengsiuos pragyventi kiek galima geriau, kad rytojų turėčiau dar geresnį. Gyventi dabartyje, šiandienoje...

3. Šiandien būsiu tikras, kad esu sukurtas laimei, tačiau ne tik aname, bet ir šiame pasaulyje. Aš pagaliau esu to vertas!

4. Šiandien džiaugsiuosiu viskuo, kas yra gražu, ir tikėsiu

žmonių gerumu. Šiandien padarysiu ką nors gero, negalvodamas, kad visą gyvenimą turėjau dėl to stengtis.

5. Praeities jau nebėra, o ateities dar nėra, realu tik tai, kas yra „čia ir dabar“, t. y. – dabartis.

6. Didžiausia išmintis – mėgautis dabartimi ir padaryti tai savo gyvenimo tikslu, nes reali yra vien tik ji.

Atminkim:

• Gyvenimas – tai laikinai suteikta egzistencijos dovana kiekvienam iš mūsų (I. D. Yalom). Kaip jį pragyvensim – priklausau tik nuo mūsų pačių.

• Aš – Tu, t. y. mes gyvename tik vieną kartą – vieną kartą, bet kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, kiekvieną akimirka...

• Pasistenkime branginti savo laiką šioje žemėje, nes mes čia ateiname labai trumpam...

• Mums visiems svarbu matyti savo vienintelio gyvenimo prasmę...

7. Pasaulis – tai lyg beprotnamis. Tad darykime viską, kad jame būtų nors kiek geriau!