

Gyvenk taip, kaip nori

Gyventi taip, kaip nori, skamba kaip graži teorija arba iššaukia atsidūsimą – o, kad būtų taip paprasta. Tikrai nėra taip paprasta gyventi kaip norisi, o tik pradėjus net labai sudėtinga. Mes nuo mažumės buvome mokomi gyventi kaip reikia ir galime būti taip pripratę tą daryti, kad gerai nebežinome, ko iš tikro norime.

Gyvenimas kaip reikia

Daug kur savo gyvenime mes sakome “reikia” ir ne taip daug kur “noriu”. Noriu skamba kaip vaikiški kaprizai, o reikia kaip suaugusio, atsakomybę prisiimančio žmogaus gyvenimas. Problema tame, kad toks gyvenimas padaro mus ne brandžiais suaugusiais žmonėmis, o nusivylusiais gyvenimu, prislėgtais, kovojančiais su depresija arba viskuo nepatenkintais. Daug ką mums “reikėjo” padaryti nuo pat mažumės – reikėjo valgyti kas paduota, reikėjo eiti laiku miegoti, reikėjo gerai mokytis, klausyti mamos ir tėčio, susitvarkyti kambarį ir t.t. Mūsų tėvai buvo nelaimingi ir gyveno kaip reikia, mūsų senelių istorija ne ką gražesnė, o gal netgi didžiuojamės jų savęs aukojimusi dėl šeimos, ateities, aplinkinių. Užaugę mes taip priprantame prie reikia, kad patys nebežinome kaip gyventi. Gyvenimas kaip reikia reiškia gyvenimą pagal kažkieno kito taisyklės. Ne mes sugalvojome visus reikia. Mus to išmokė tėvai, mokytojai, tetos ir dėdės, močiutės ir seneliai. Ir retas kuris gerai paaiškino kodėl reikia – reikia ir tiek. “Reikia susitvarkyti kambarį, matai, kokia betvarkė?” O kuo blogai betvarkė? Kam mums tvarka? Norim mes tvarkymosi rezultato? Nei kas klausė nei paaiškino. Taip užaugame kaip papūgos kartodami, dabar jau patys sau, “reikia”, bet turime labai paviršutinišką supratimą, kodėl. Kita vertus paaiškinimų turime daug – reikia pinigų, kad išgyventume, reikia šeimai daryti valgyti, nes kitaip valgys pusfabrikačius, reikia susitvarkyti, nes atvažiuoja svečiai ir t.t. Jei pasižūrėtume giliau, daug reikia veda į bijau – bijau, kad numirsiu iš bado

kur po tiltu, bijau, kad vaikai užaugtų ligoti, bijau, ką apie mane pagalvos draugai. Taigi gyvename vedami ne meilės, džiaugsmo ir įkvėpimo, bet aptarnaudami savo baimes. Ir viskas prasidėjo nuo reikia susitvarkyti, reikia gerai mokytis ir būti paklusniu, nes bijau, kad mama ir tėtis pyks. Išmokome gyventi vedami baimės, tad nenuostabu, kad gyventi tapo sunku ir nemalonu.

Gyvenimas kaip noriu

Gyvenimas pagal savo norus yra pastatytas ant visai kito pagrindo – įkvėpimo, džiaugsmo, įsiklausymo į save. Pradėti galima nuo mažų dalykų. Pavyzdžiui pradėti rytą, kada nereikia keltis į darbą, taip, kaip iš tikro norisi – kiek norisi gulėti lovoje, ką norisi vailgyti, ką norisi veikti atsikėlus. Galima pradėti nuo žmonių – su kuo aš iš tikro noriu bendrauti ir ar tai sutampa su tais žmonėmis, su kuriais bendrauju? Puikiai padeda norų sąrašo sudarymas – ko aš iš tikro noriu? Į tokį sąrašą gali įeiti absoliučiai viskas, ko norim šiuo metu – nuo “vakarienei noriu kiaulienos kepsnio” iki “noriu pusę metų pakeliauti po Pietų Ameriką”. Norų sąrašas išlaisvina tai, ką užspaudžiame po galybę reikia ir po paaiškinimais, kodėl tai nėra realu. Yra geras pasakymas – norėti neuždrausi. Nebūtina, kad viskas, ką įrašome į norų sąrašą, būtų įgyvendinta. Kada pradėdame rimtai pažiūrėti į savo norus, pamatome, kad labai daug dalykų, kurių norime, nėra tokie jau ir nerealūs. Plytelė šokolado pusryčiams nėra neįgyvendinamas dalykas, o kartais tikrai labai norisi. Bet nevalgome, nes nesveika, nes pusryčiai turi būti maistingi, nes propaguojame sveiką gyvenimo būdą nors senai esame pikti ant visų ir visko dėl nuolatinio savęs prievartavimo.

Pasiteisinimai, nepasitenkinimai ir atidėliojimai

Gyvendami taip, kaip iš tikro norime, negalime būti nelaimingi ir nebėra dėl ko būti nepatenkintais. Todėl galime rasti labai daug pasiteisinimų, kodėl negalime gyventi taip, kaip norime. Mes taip pripratome būti nelaimingais ir nuskriaustais

gyvenimo, kad visai nenorime to paleisti. Yra žmonių, kuriems nuolat skūstis ir kuo nors piktintis yra tarsi duona kasdieninė. Jei tokio žmogaus gyvenimas būtų toks, kokio jis nori, neliktų nei kuo skūstis nei dėl ko piktintis, taigi jis padarys viską, ką gali, kad "priežastys" tą daryti niekur nedingtų. Galime pažiūrėti į save ir įsivertinti, ar daug būname nepatenkinti, skundžiamės garsiai ar mintyse, kad blogai ir sunku, kad gyvenimas neteisingas, kad norėčiau, jog būtų kitaip, bet... Arba vis atidėliojame – kada vaikai užaugs, kada uždirbsiu pakankamai, kada namai bus pastatyti, kada surasiu antrą pusę. Nėra jokių realių priežasčių nepradėti gyventi taip, kaip norisi. Yra tik kaina, kurios nesinori mokėti. Pavyzdžiui vyras gerai žino, kad nenori daugiau vaikų, o žmona labai nori dar vieno vaiko. Ji neplanuoja atsisakyti turėti vaiką, poroje kyla įtampa ir daugėja pykčių. Vyras patenka į situaciją, kada jam reikia arba skirtis, kad žmona galėtų susirasti tokį vyrą, kuris nori vaikų arba turėti vaiką, kurio jis nenori. Pasirinkimą vyras turi, bet jis gali nesutikti mokėti kainos už gyvenimą pagal savo norus. Tas pats ir žmonai – jei vyras atsisako turėti dar vieną vaiką, ji gali likti su juo ir atsisakyti savo noro turėti daugiau vaikų arba gali skirtis ir ieškoti vyro, kuris vaikų nori. Žmogus negali išduoti save ir jaustis gerai. Jausmas, kad gyvename per prievartą, suirzimas, nusivylimas ir perdegimas yra kaina, kurią mokame, jeigu nepaisome savo norų.

Gyventi taip, kaip norime, nėra vaikiški kaprizai

Nėra nieko vaikiško ir nebrandaus gyventi taip, kaip norime. Atvirkščiai – tam turime būti gerai apsitvarkę savo psichiką ir turėti pakankamai tvirtą charakterį. Gyvenimas pagal norus nėra užgaidos ar bėgiojimas paskui malonumus. Net plytelė šokolado pusryčiams yra tik pradžia, bet ne gyvenimo būdas, kuris nieko nekainuoja. Jeigu jaunos merginos noras yra tapti operos soliste, į šitą norą įeina daugybė valandų alinančių praktikų. Jeigu vyro noras yra turėti didelę šeimą, jam reikės įdėti pakankamai daug pastangų, kad ją aprūpinti, skirti laiko

vaikams, palaikyti gražius santykius su žmona. Net jeigu norime kažko paprasto kaip šuo, į tai įeina vedžiojimas, šėrimas, priežiūra. Visi mūsų norai yra kompletas ir negalime norėti tik pusės – išigyti katiną ir pykti, kad nėra kur dėti jo tualetu. Gyvendami pagal savo norus visą atsakomybę už save ir savo gyvenimą turime prisiimti sau. Daug lengviau yra gyventi taip, kaip “reikia” ir rasti daugybę “kaltų”, į kuriuos galėtume badyti pirštais ir sakyti, kad tai jis/ji sugriovė man gyvenimą. Tokiu atveju leidžiame sau nematyti, kad mes patys jį ar ją pasirinkome, patys nusprendėme atsisakyti savo norų ir nubėgome paskui baimes ar įprotį jaustis nuskriaustais.

Gyventi pagal savo norus yra kelias į drąsą ir atsakomybės už save prisiėmimą. Taip pat tai kelias į laimingą ir mielą sau gyvenimą. Mūsų norai gali būti chaotiški, galime norėti išbandyti daug skirtingų dalykų, galime pridaryti nesąmonių, klaidų, keistenybių, galime prarasti viską, ką turime ir apversti savo gyvenimą aukštys kojomis, bet visa savo esybe jausime, kodėl tai darome. Jausime, kad už mūsų sprendimų stovime tik mes patys, ne mamos, tėtės, draugai ar giminaičiai. Sava klaida yra nemaloni, bet pati nemaloniausia klaida yra ta, kurią padarome paklausę ko nors kito. Gyvendami taip, kaip norime, kad ir kur mus tai nuvestų, žinosime, kad gyvename savo, o ne primestinį gyvenimą.