

Apie gyvenimą trumpai

Apie savęs gailėjimą

Savęs gailestis yra pavojingas kelias, kuriuo geriau toli neiti. Galima kartais pagailėti savęs – iš visos širdies paliūdėti ir paverkti dėl savęs, leisti sau pasijusti vertu/-a gailėsčio, bet tik trumpam. Savęs gailėjimas – kaip liūnas, kuris įtraukia vis giliau ir atima jėgas. Atjausti save sveika, nes atjauta yra meilė, priėmimas, rūpestis, supratimas. Savęs gailestis, tuo tarpu, yra pasakojimas sau kokie esame vargšai, kaip mums nesiseka, kaip nieko nesugebame, esame neverti ir t.t. Kada atjautoje galime pailsėti ir pasakyti sau “kad ir kas nutiko, viskas gerai, aš suprantu, palaikau save, atgaunu jėgas ir judu į priekį”, savęs gailėjime mes “nurašome” save kaip nieko vertus ir tai nesuteikia nei jėgų nei įkvėpimo. Savęs gailestis turi tam tikrą “lipnų saldumą” – vilioja paskęsti jame kaip užhipnotizuotiems, pasakoti sau istorijas apie savo beviltiškumą ir jomis tikėti. Galime visą gyvenimą gailėti savęs ir skinti tokio gailėsčio vaisius – mums nieko nereikės daryti ir dėl nieko stengtis nes jausimės aplinkybių ar savo charakterio aukomis, nereikės prisiimti atsakomybės už save ir savo gyvenimą, galėsime skųstis tiems, kam dar nenusibodom ir taip gauti dėmesio, nereikės būti drąsiems, eiti iš komforto zonos ir t.t. Alternatyva – stotis ant kojų, prisiimti atsakomybę, atjausti ir mylėti užuot gailėjus ir užsiimti savo gyvenimo kūryba. Savęs gailestis teikia tam tikrą malonumą ir patogumą, tegul ir su didele doze skausmo, kurio tenka atsisakyti jeigu nusibodo skendėti pelkėje. Atsakomybės prisiėmimas už savo gyvenimo patirtis nėra saldus ir malonus, bet suteikia visą reikalingą jėgą išbristi iš liūno ir judėti link tokių gyvenimo patirčių, kurių mes iš tikro norime. Savęs gailėjimas veda į sąstingį ir lėtą mirtį. Atpažinę, kad esame linkę savęs gailėti, galime po truputį šalinti tai iš savo sistemos kaip blogą įprotį. Galime kelti iššūkius savo

įsitikinimams, kurie kelia norą gailėti ir tikrinti ar tikrai yra taip. Ar tikrai manęs absoliučiai niekas nemyli? Ar tikrai aš visiškai nieko nesugebu? Ar tikrai viskas subyrėjo taip, kad pastatyti kažką gražaus yra absoliučiai neįmanoma? Ar mano viltys ir norai turi pagrindą realybėje ar užkėliau nepasiekiamas karteles, kad galėčiau ir toliau savęs gailėti? Tam reikia valios, noro ir kad pelkė, kurioje skęstame, būtų tikrai labai nusibodusi.

.....

Apie svajones turėti kitų žmonių gyvenimą

Kartais, pasižiūrėjus į gražius kitų žmonių gyvenimus, atrodo ech, kad ir man taip! Kad ir man tokia mašina, toks namas, tokios kelionės, toks vyras/moteris, tiek pinigų. Tai gali kelti ne tik pavydą, bet įkvėpimą, norą pasiekti to paties. Apie ką mes nepagalvojame tai kaina, kurią žmonės moka už tai, ką turi. Matome tai, kas gražu, bet nežinome viso paveikslo, šešėlinės jų gyvenimo pusės. Jeigu sakome “norėčiau būti jo vietoje”, verta gerai pagalvoti ar tikrai? Matome turtingą vyrą išplaukiantį prabangia jachta švesti vakarėlio ir nežinome, gal būt už jo šypsenos slepiasi planas kaip gerai išgėrus iššokti naktį per bortą ir baigti savo košmaru tapusį gyvenimą. Matome išmintingą dvasinę mokytoją ir nežinome, gal būt ji dešimtmečiais ėjo per tokias kančias, kurias mes vargiai pakeltume, kad įgautų turimą išmintį. Visos išpūdingai atrodančios patirtys turi kitą, neasiejamą dalį ar tai būtų sunkus darbas ar paaukotas gyvenimas ar tragedijos, kurias žmogui teko patirti. Jeigu norime to gėrio, turime įsitikinti, kad norėsime tvarkytis ir su tuo susijusiais sunkumais. Ne veltui yra juokingas palinkėjimas – tegul tavo gyvenimas būna toks gražus kaip tavo facebook'o siena, nes facebook'o siena nesako visiškai nieko apie tai, kiek tas gražus gyvenimas žmogui kainuoja.

.....

Kada nori, ieškai galimybių, kada nenori – pasiteisinimų

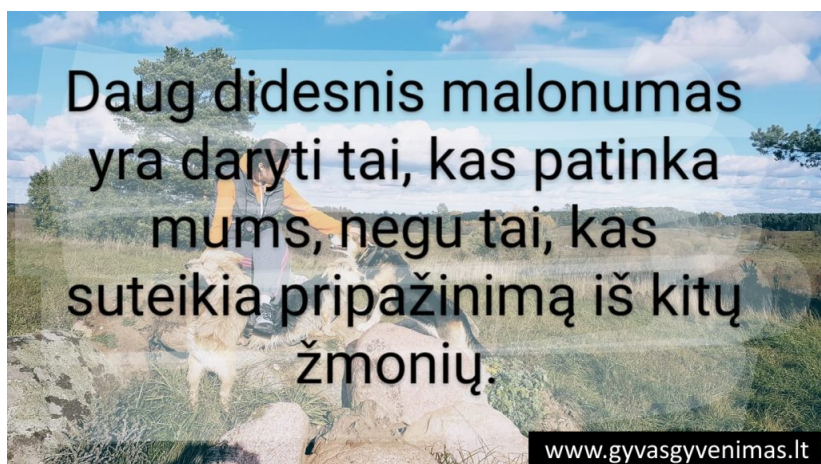
Labai geras būdas susivokti savo noruose: jei yra kažkas, ką gali daryti, su kuo gali susitikti, su kuo kurti ilgalaikius santykius, į ką investuoti laiką, energiją, pinigus – ar ieškai galimybių ar pasiteisinimų kodėl to nedaryti? Jei ieškai pasiteisinimų, negaišk savo laiko, nešvaistik energijos ir fantazijos, o pasakyk sau tiesiai šviesiai – nenoriu. Tavo norai ir nenorai yra šventi ir tik tavo vieno/vienos reikalas. Nenori – nedaryk. Kada ieškai atsikalbinėjimų, meluoji pats/pati sau, kad nori, bet va, negali nes... Būk atvira/atviras savo nenoruose ir tą laiką, kurią gaišti pasiteisinimams geriau investuok į tai, ko nori iš tikro. Net gulėti lovoje ir žiūrėti į lubas yra geriau nei teisintis kodėl ko nedarai – bent jau pailsėsi. O gal begulint ateis įkvėpimas. Taip pradėsi gyventi atvirai su savimi, gerbti savo norus, polėkius, įkvėpimą ir netrypčiosi ties slenksčiais, kurių peržengti iš tikro nenori.

.....

Iliuzijos ir fantazijos

Kada man buvo kokie 5 metai, prisimenu savo pirmąjį susidurimą su realybe ir sąmoningą nusivylimą. Kaip vaikui man išpūdingai atrodė balti, kamuoliniai, didžiuliai, saulės apšviesti debesys. Aš labai norėjau ten patekti, pasivaikščioti tame grožyje, bet suvokiau, kad tai neįmanoma. Iki šiol pamenu tą skausmingą nevilgtį, kada norai nesutapo su realybe. Praėjo 30 metų ir tik dabar supratau dar gilesnę pamokos esmę. Ne tai, kad žmonės neskraido, neleido man patekti į tą rojų, bet tai, kad tas rojus yra iliuzija. Iš toli debesys atrodo kaip kažkas turintis formą, bet kuo arčiau debesies, tuo labiau ta forma tirpsta ir tampa rūku. Tas pats su visomis mūsų fantazijomis – svajonių vyrais ar moterimis, ateities vizijomis, garbe, pinigais, sėkme. Ar mažos tos fantazijos ar didelės, iš toli jos atrodo turinčios formą, turinį, realumą, bet kuo arčiau esame, tuo labiau jos tirpsta, tarsi smėlis pradeda byrėti

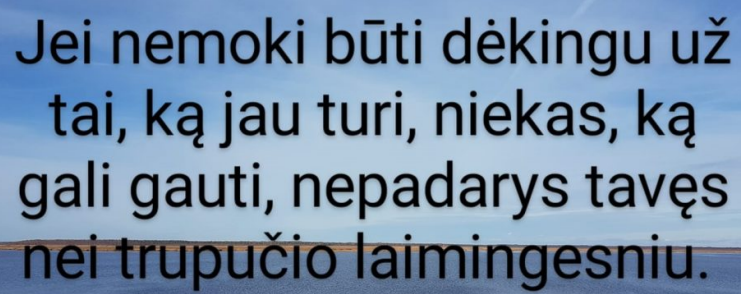
tarp pirštų. Jaučiamės nusivylę, pikti, įskaudinti, nesuprantame kas nutiko. O nutiko noras pasivaikščioti debesyse. Dėl to yra toks fenomenas tarp jaunų merginų kaip scenos žvaigždžių įsimylėjimas – jie nepasiekiami taigi iliuzija niekada netaps beformiu rūku, neteks nusivilti. Labai skauda, kada dūžta iliuzijos. Gal vaikiškas noras pasivaikščioti debesyse atrodo juokingas ir...tiesiog vaikiškas, bet visos iliuzijos yra vaikiškos, ar jos apie debesis ar apie ateitį ar apie antrą pusę. Su kiekvienu tokiu dužimu mes turime šansą augti – iš fantazijų į realybę. Juokinga kada suaugęs pyksta ir verkia dėl debesų, bet normalu kada jis pyksta ir verkia, kad kitas žmogus yra ne toks, kokio norisi. O esmė ta pati – arba išaugame iš savo iliuzijų, kada priėję pakankamai arti pradedame matyti, kad tai tik rūkas, arba kenčiame kartodami sau kad ne, jei pažiūriu iš toliau net ir pilį matau ir ponį ir šuniuką. Augti skauda, bet atsisakymas augti tampa kančia ir mes toje kančioje įstringame. Su iliuzijomis nėra ką daryti, jos tik iliuzijos. Realybė, tuo tarpu, pasiduoda kūrybai, pokyčiams, atradimams. Debesyse nepavaikščiosi, o lėktuvu pakraidyti po juos galima. Bet jei užsispyrėme būtent pavaikščioti, liekame ant žemės, pikti, nusivylę ir tyliai nekenčiame tų, kurie skraido.



Apie manipuliacijas

Vienas iš žingsnių turėti kuo mažiau dramų ir kuo daugiau aiškumo santykiuose su žmonėmis yra liautis jais manipuluoti. Pirma, žinoma, reikia išsiaiškinti kas tai yra manipuliacijos ir gali būti jog nustebsite kiek daug manipuliavimo vieni kitais yra žmonių bendravime. Mes manipuluojame ir esame manipuluojame kalte, gėda, baime, pasyvia agresija ir kiekviena manipuliacija turi vieną tikslą – gauti tai, ko norime ir išvengti tokio kito žmogaus atsakymo ar sprendimo, kuris mums nepatinka. Keli manipuliacijų pavyzdžiai: “Ar žinai kaip man būna blogai, kada retai skambini?” – manipuliacija kalte. “Visi vaikai kaip vaikai, o tu?” – manipuliacija gėda. “Žinojau aš tokių, kurie ant savęs dirbti pradėjo, gyvena dabar pusbadžiu” – manipuliacija baime. Nekalbadieniai yra puikus manipuliacijos pasyvia agresija pavyzdys kada manipulatorius tokiu būdu laukia kol antra pusė neatlaikys įtampos ir pirma atsiprašys ar atkurs bendravimą. Kada išsiveliame į šituos žaidimus, santykiai tampa ne tik įtempti, bet visiškai neaišku, kas ko iš tikro nori. Visi norai yra ne išsakomi, bet “išsvartomi” taip, kad kitas žmogus iš baimės, kaltės, gėdos ar neatlaikęs įtampos padarytų kaip mes norime. Kuo žmogus psichologiškai silpnesnis, tuo yra didesnis manipulatorius nes pasakyti atvirai ir tiesiai ne tik nejauku, bet kitas gali tiesiog atsisakyti. Tačiau tiesumas ir atvirumas yra vienintelis kelias jeigu mums nusibodo būti tampomiems už virvučių. Pastebėkite kur patys manipuluojate, liaukitės tai daryti ir kitam žmogui taps žymiai sudetingiau jums sužaisti. Atvirumas ir aiškumas reikalauja to paties iš kito žmogaus ir blogiausiu atveju jo bandymas “sukti uodegą” taps kaip ant delno.

.....



Jeigu nemoki būti dėkingu už
tai, ką jau turi, niekas, ką
gali gauti, nepadarys tavęs
nei truputį laimingesniu.

www.gyvasgyvenimas.lt
