

Apie „blogas“ dienas

Neapsaugosiu savo vaikų nuo sunkumų. Kol jie maži, „sunkumai“ būna visiškai paprasti: prisipažinimas savo mokytojui, kad neatliko namų užduoties, arba nenoras susitvarkyti savo žaislus. Nerašysiu mokytojui pateisinamojo laiškelio, netvarkysiu vaiko žaislų, nors man tai būtų patogiau ir greičiau. Nedarysiu meškos paslaugų vaikams, nes nuoširdžiai tikiu, kad jiems kova naudinga, o šios patirties atsisakymas atims iš jų valią. Juk sunkumai yra neišvengiami ir jų nereikia vengti, o geriau su jais susidoroti.

Kai viskas klostosi gerai, vadinu tai „gera“ diena, bet kai gyvenimas tampa įtemptas – ką nors ištinka pykčio priepuolis, negaliu atlikti darbo, kažkas nemandagiai su manimi elgiasi – tada diena tampa „bloga“. Žinoma, išgyvenant nemalonias patirtis, kai šeimoje kas nors trankiai pyksta, ar tenka bendrauti su grubiu žmogumi, sunku jausti pasitenkinimą ir dienos pabaigoje jaustis laimingu.

Tačiau problema yra tokia: aš negaliu kontroliuoti to, kas vyksta aplink mane.

Iš esmės aš leidžiu likusiam pasauliui už mane nuspręsti, ar mano diena gera, ar bloga.

Būtų gerai, jei viskas visada pavyktų. Bet vis tiek aš susiduriu su sunkumais, kurie atrodo pernelyg dažni. Visada turėsiu tokių dienų, kai jausiuosi patekusi į juodą likimo etapą, negalėdama iš to išsivaduoti, tarsi laukianti kažko – bet ko – kas tą situaciją pakeis. Galbūt kokios geros naujienos, akcijos parduotuvėje, naujo daikto, kurį nusipirkau internetu.

Tačiau geriausia tokiu metu pasistengti suprasti, kad tikslas nėra išvengti sunkumų.

Tikslas yra pakeisti tai, kaip į tai reaguoju.

Turiu nustoti pasikliauti „geromis“ dienomis, kad jausčiausi gerai. Vietoje to, norėdama nusiteikti gerai savijautai, turiu pasikliauti savo gebėjimu pakeisti tai, kaip į ką nors reaguoju. Kai kas nors gero atsitiks, į tai atsakyčiau su dėkingumu ir sveikinimais. Ir kai nutiks ne tokie geri dalykai, galėčiau pasikliauti savo empatija ir supratimu.

Taip, galima sakyti, kad tai yra „pozityvus mąstymas“, tačiau tai nereiškia, kad turiu apsimesti, kad sunkumų nėra arba jie visai nereikšmingi. Niekas neprašo manęs šypsotis, kai vaikas staiga suserga ar dėl trimečio „noriu – nenoriu“ griūna visos dienos planas. Tokiomis akimirkomis sunku sąmoningai įvertinti – o, tai puiki patirtis man!

Bet... kas būtų, jei parodyčiau dėkingumą už pamokas, kurias šis pykčio priepuolis gali išmokyti mane ir mano vaiką?

O kas, jei pagaliau suprasčiau, kad laikas padirbėti su savo charakteriu arba parodyti vaikui, kaip susitvarkyti su stipriomis emocijomis?

Kas pasikeis, jei į pykčio priepuolius žiūrėsiu ne kaip į asmeninį išpuolį prieš mane, o kaip į normalų vystymąsi, kurį išgyvena visi vaikai?

O ką, jei šis pykčio priepuolis turi įvykti, kad priartėčiau prie gilesnio savo vaiko pažinimo, artimesnio ryšio su juo užmezgimo?

Nes šie pykčio priepuoliai, be jokios abejonės, ateis kartu su ilgomis darbo dienomis, grubiais žmonėmis ir dar didesniais sunkumais, kurie tik gali mane ištikti.

Tačiau nesijaudinsiu bandydama jų bet kokia kaina išvengti. Vietoje to, pabandysiu reaguoti į tas „blogas“ dienas kitaip. Nes branda ateina tada, kai iš žmogaus, kuris keikia savo blogas dienas, galiu tapti žmogumi, kuris gali jas pasitikti su smalsumu, dėkingumu ir noru mokytis bei keistis.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė

Monika Pranauskienė

Pagal Nina Garcia

