

Gyvenimo prasmės paieškos


Asociatyvi „Adobe Stock“ nuotr.

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



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos PPT psichologė, psichoterapeutė

Prasmė – tai pasirinkimo klausimas, t. y. kiekvienas esame laisvas pasirinkti sau prasmę. Tai aktyvus procesas. Padarę pasirinkimą jūs iš karto rezultatų galite nepamatyti, nes tai panašu į sėją: kaip užkasę sėklą žemėje jūs akimirksniu neužauginsite obels ar kito augalo, taip ir viduje, savo minčių pasaulyje, padarę naują pasirinkimą, savo vidinio darbo rezultatą pamatysite ne tuoj pat, bet jis bus. Kiekvienas naujas pasirinkimas – tai lyg sėkla į jūsų minčių sodą.

Be abejo, prasmės ieškojimas žmogui dažnai sukelia vidinę įtampą, o ne vidinę pusiausvyrą. Tai dažną ir išgąsdina. Tačiau kaip tik tokia įtampa ir yra būtina psichinės sveikatos prielaida. Ji padeda žmogui judėti į priekį, ieškoti savo prasmės.

Žmogaus rūpestis, net kartais jo neviltis dėl gyvenimo vertės yra labiau egzistencinė problema, bet anaipol ne psichikos liga, kaip daugelis linkę manyti. Ir jos sprendimo reikia ieškoti ne psichiatro kabinete.

L. Tolstojus savo kūryboje rašė, kad jei prasmės klausimai iškyla dažnai, į juos reikia atsakyti. Ne bėgti nuo savęs, bet stoti į akistatą su savimi ir atsakyti į

šiuos klausimus. Tam gali labai padėti įvairios literatūros studijavimas, bendravimas su įvairiais žmonėmis, gilesnis savęs bei savo norų pažinimas užsiimant savianalize ir pan. Nemaža dalis žmonių kreipiasi pagalbos į psichoterapeutus.

Kad konkretus žmogus pradėtų ieškoti savo gyvenimo prasmės, jo gyvenime turi atsirasti tam tikro laipsnio įtampa tarp to, ką žmogus jau yra nuveikęs, ir to, ką dar norėtų ar turėtų padaryti. Tad žmogui reikia ne būsenos be įtampos, bet kovos už prasmingą tikslą, laisvai pasirinktos užduoties.

Kai žmogus bėga nuo klausimo apie gyvenimo prasmę

Ne paslaptis, dažną aplanko visiškos savo gyvenimo beprasmybės pojūtis. Tuomet stinga prasmės, dėl kurios verta gyventi, kamuoja tuštumos pojūtis, t. y. žmogus patenka į situaciją, kuri vadinama egzistenciniu vakuumu.

Egzistencinis vakuumas dažniausiai pasireiškia nuobodulio ir tuštumos pojūčiu, kai žmogus nežino, kuo save užimti, nes nemato priežasties, prasmės.

Egzistencinis vakuumas buvo ir yra dažna savižudybės, depresijos, agresijos, įvairių priklausomybių (alkoholizmo, narkomanijos ir pan.) priežastis.

Be to, yra įvairių kaukių, kuriomis dangstomas egzistencinis vakuumas: pinigų geismas, noras valdyti, perdėtas seksualinis aktyvumas, perdėtas malonumų siekimas ir pan. Po visu tuo gali slypėti pasąmoninis bėgimas nuo klausimo: ar aš patenkintas savo gyvenimo

kokybe? Ar prasmingas mano gyvenimas? Kokia mano gyvenimo prasmė? Jei nesu patenkintas savo gyvenimu, jo kokybe, kur man ieškoti jo prasmingumo?

Šie ir panašūs klausimai žmogui yra labai skausmingi, tad nenuostabu, kad dažnas pasirenka į juos neatsakinėti, nes jie kelia vidinę įtampą, diskomfortą, grėsmę nusistovėjusiam saugumui, nesvarbu, kad galbūt tas „saugumas“ jau per gerklę lenda, bet žmogus sako: „Man jis yra pažįstamas, o tai, kas pažįstama, įprasta, galiu kontroliuoti... Gal geriau pažįstama kančia, negu tai, ko nepažįstu, kas neapibrėžta, neišbandyta...“

Kaip ir rašiau straipsnio pradžioje, prasmė – tai pasirinkimo klausimas, t. y. kiekvienas laisvas pasirinkti sau prasmę. Ir kiekvienas iš mūsų renkamės: ar mūsų gyvenimas bus mums prasmingas, ar tik dejuosime, kad kažkuo esame nepatenkinti, bet, bijodami permainių, nieko nedarysime, nieko savo gyvenime nekeisime.

Kokia gi yra gyvenimo prasmė?

Turbūt dažnam pradėjus kalbėti apie gyvenimo prasmę, kyla natūralus klausimas: kokia gi yra ta gyvenimo prasmė, jei vis tiek mirsime?

Anot austrų psichiatro Viktoro E. Franklio, nereikia ieškoti abstrakčios gyvenimo prasmės. Nes bendros, visiems tinkančios gyvenimo prasmės nėra.

Kiekvienas iš mūsų, ateidamas į šį pasaulį, turi savo ypatingą misiją gyvenime ir labai konkretų pašaukimą, kurį privalo įgyvendinti. Siekdamas to žmogus ir gali atrasti savo gyvenimo prasmę.

Pagal Viktorą E. Franklį:

- yra tik konkreti prasmė konkrečiam žmogui ir jis pats privalo ją atrasti per savo pašaukimą, t. y. vystydamas savo interesus, gebėjimus, polinkius, ieškodamas ir atskleidždamas savo savastį, ir pan. Taigi, prasmės mums niekas ne-

gali „nuleisti“ ar duoti, mes ją privalome atrasti patys;

- rasti savo prasmę – dar ne viskas. Už jos realizavimą reikia pakovoti, ir ta kova dažnai būna nelengva. Čia dažnas nuleidžia rankas. Dėl pačių įvairiausių priežasčių: nepasitikėjimo savimi, tariamo pasiekto saugumo, baimės kažką keisti, priklausomybės nuo kitų nuomonės ir t. t. Veiksnių, stabdančių siekti to, kas gyvenimą gali padaryti prasmingą, – daug, kiekvienas turi pats įsivardyti tai, kas jį stabdo...

Ir dar: kiekviena konkreti gyvenimo situacija yra tarsi iššūkis konkrečiam žmogui ir iškelia jam konkrečią problemą. Tad gyvenimo prasmės klausimą faktiškai galima apsukti. Todėl žmogus tokiais atvejais turėtų ne klausti, kokia jo gyvenimo prasmė, o veikiau pripažinti, jog šis klausimas jam jau yra užduodamas. Trumpai tariant, kiekvieną žmogų klausinėja pats gyvenimas. Ir tokiais momentais reikia ne klausti gyvenimo prasmės, o pajusti, kad mes patys kas dieną, kas valandą esame jo klausiami ir kad į jo klausimus privalome atsakyti patys – ne svajonėmis ar kalbomis, o teisinga veikla, teisingu elgesiu.

Taigi, gyventi – vadinasi, imtis atsakomybės už savo gyvenimą, teisingai atsakant į gyvenimo keliamus klausimus, vykdant jo keliamas užduotis, atliekant tai, ko iš mūsų reikalauja ši valanda. Šis reikalavimas, o kartu ir būties prasmė yra skirtingi kiekvienam žmogui kiekvieną akimirką.

Mūsų aptariamą „gyvenimą“ nėra kažkas miglota, šis gyvenimas kas kartą yra labai konkretus, jo keliami reikalavimai mums taip pat labai konkretūs. Nevalia lyginti vieno žmogaus su kitu, vieno likimo su kitu, nes aplinkybės nesikartoja, ir kas kartą žmogus kviečiamas elgtis kitaip.

Gyvenimo prasmė nuolat kinta, bet niekada nepalaukia egzistavusi!

Bus daugiau.