

## Su dėkingumu žvelkime net į sudėtingas patirtis

**G**yvename pokyčių laikotarpiu, kuriuo ypač svarbus dėkingas požiūris, ir būtent sudėtingomis sąlygomis mes turime daugiausia naudos iš dėkingos gyvenimo perspektyvos. Dėkingumas gali padėti kitaip pažiūrėti į sunkumus.



Jurgita VAINAUSKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Profesorius, tyrinėjantis dėkingumo temą, Robertas Emonsas (Robert Emmons) pabrėžia skirtumą tarp jaustis dėkingam ir būti dėkingam: jausmai mums nėra visiškai pavaldūs, jie kyla iš mūsų požiūrio į pasaulį, iš mūsų minčių apie tai, kaip viskas vyksta ir kaip turėtų būti, o būti dėkingam yra mūsų pačių pasirinkimas kaip vyraujantis požiūris.

Net ir susidūręs su iššūkiais, buvimas dėkingam suteikia perspektyvą, iš kurios galime žiūrėti į visą gyvenimą apskritai ir neįsitraukti į laikinas aplinkybes.

Išbandymai gali pagilinti dėkingumą, jei suteikiame galimybę, kad tie iššūkiai mums parodytų, jog nelaiškome įvairių dalykų savaime suprantamais (pavyzdžiui, pakylėjimo laikotarpiu klestėjimas priimamas kaip savaime suprantamas). Jei galvosime, kad viskas, ką turime, gali būti atimta, tuomet bus daug sunkiau tai laikyti savaime suprantamais dalykais.

Knygų autorius Džekas Kornfeldas (Jack Kornfield) taip pat pritaria, kad buvimas dėkingam ne tik už gyvenimo dovanas, bet ir už jo kančią, yra pagrindinis visaverčio ir prasmingo gyvenimo komponentas. Kalbėdamas apie dėkingumą, Džekas Kornfeldas taip pat primena, kad „šis gyvenimas yra išbandymas – tai tik išbandymas“.

Taigi krizė gali suteikti mums galimybę tapti dėkingesniems, tačiau tyrimai rodo, kad dėkingumas taip pat padeda įveikti krizę. Sąmoningai puo-



selėjant dėkingumo požiūrį, susidaro tam tikra psichologinė imuninė sistema, kuri gali mus sušvelninti, kai mes krentame. Moksliniai tyrimai rodo, kad dėkingi žmonės yra atsparesni stresui, nesvarbu, ar tai būtų menki kasdieniai rūpesčiai, ar dideli asmeniniai sukrėtimai.

### „Prisimink įveiktus sunkumus“

Pirmiausia pagalvokime apie vieną nelaimingiausių įvykių, kuriuos patyrėme gyvenime: nuoskaudas, praradimus, liūdesį... Tuomet prisiminkime, kad esame dabartiniame etape ir gebame atsimentinti, jog išgyvenome sudėtingiausius savo gyvenimo laikotarpius, patyrėme išbandymų, turėjome iššūkių keliančių santykių. Prisiminkime dalykus, kuriuos vertiname kaip blogiausius, tada pažiūrėkime, kur esame dabar.

Užduokime sau klausimus: ar dėl kontrasto su dabartimi jaučiamės dėkingi ir patenkinti? Ar suprantame, kad dabartinė gyvenimo situacija nėra tokia bloga, kokia galėtų būti? Pabandykime suvokti ir įvertinti, kiek mūsų gyvenimas yra geresnis dabar.

Esmė yra ne ignoruoti ar pamiršti praeitį, o sukurti dabartyje atskaitos sistemą, iš kurios būtų galima peržiūrėti patirtį ir įvykius.

Šis prisiminimas apie tai, kokių buvo sunkių gyvenimo etapų ir kiek daug pasiekėme, sukuria aiškų kontrastą, kuris yra palanki dirva dėkingumui.

Mūsų protas mąsto kontrastingai: mes lyginame dalykus ir tai, kaip viskas galėjo būti kitaip. Kontrastuodami dabartį su sudėtingais praeities išgyve-

nimais, galime jaustis laimingesni (ar bent jau mažiau nelaimingi) ir sustiprinti bendrą gerovės jausmą. Tai atveria duris dėkingumui. Kita vertus, kai su-

telkiame dėmesį į tai, kas galėjo būti geriau (deja, tai, ką dauguma iš mūsų linkę daryti), tai dažniausiai sukelia liūdesį, pavydą, apmaudą ir jausmus, su-

sijusius su žemu savęs vertinimu. Bet mes galime perkeisti tokias mintis dėkingumo kryptimi.

**Bus daugiau.**