

Su dėkingumu žvelkime net į sudėtingas patirtis

Gyvename 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

Pabaiga. Pradžia „Savaitės ekspresė“ Nr. 24 (73)

Yra dar vienas būdas dėkingumui skatinti: susidurti su savo mirtingumu. Semas Harisas (Sam Harris, sukūręs dėmesingo įsisąmoninimo programėlę „Waking Up“) kviečia trumpam eksperimentui: įsivaizduokite, kaip būtų, jei viską prarastumėte. Netektumėte absoliučiai visko: nuo santykių iki materialinės nuosavybės, išsilavinimo, statuso ir kt. Pabūkite tokios būsenos keletą akimirkų. Kaip beviltiškai jaustumėtės? Ko labiausiai ilgėtumėtės? Tuomet po kelių akimirkų apsvastykite, kaip būtų, jei visiškai atsikurtų visa tai, ką dabar turite (po to, kai buvote viską praradę) šiame momente, kuriame dabar esate. Ką tai pakeistų šiuo metu? Kiek dar norėtumėte pasimėgauti šia akimirka?



Leiskime sau jaustis dėkingiems už viską, ką turime; gyvenimas per trumpas ir brangus.

Kas yra geresnis laikas mėgautis savo gyvenimu nei dabar? Dabar yra viskas, ką turime. Šis įsisąmoninimas gali keisti gyvenimo kokybę.

Dėkingumas padeda perrašyti nemalonių įvykių prisiminimus taip, kad sumažėtų jų nemalonius emocinius poveikius. T.



y. dėkingumas skatina ieškoti teigiamų nemalonių įvykių pasekmių. Iššūkių keliantis įvykis suformavo tai, kas esame šiandien, ir paskatino perkainoti tai, kas iš tikrųjų svarbu gyvenime.

Pavyzdžiui, praradus mylimą žmogų, sunku būti dėkingam už patiriamą netektį. Dėkingumas gali padėti sutelkti dėmesį į gražius prisiminimus su savo mylimu žmogumi ir branginti praeitį. Bet dėkingumas negali pašalinti sielvarto, jaučiamo kiekvieną dieną, kai tenka gyventi pasaulyje, kuriame artimojo jau nebėra.

Jei vis išskyla praeityje buvusi nemaloni patirtis (nesvarbu, mažiau ar daugiau reikšminga), šie sau užduoti klausimai gali padėti su dėkingumu permaštyti savo mintis:

- Kokių pamokų mane išmokė ši patirtis?

- Ar galiu dabar rasti būdų dėkoti už tai, kas nutiko, nors

tuomet nebuvau dėkingas?

- Kokį sugebėjimą ta patirtis ištraukė iš manęs, kuris mane labai nustebino?

- Kaip aš dabar labiau tapau tokiu žmogumi, koku noriu būti, dėl tos praeities? Ar mano nemalonūs jausmai dėl sunkios patirties riboja ar neleidžia man pajusti dėkingumo nuo to, kai ji atsirado?

- Ar patirtis pašalina asmeninę kliūtį, kuri anksčiau neleidžia jaustis dėkingam?

Tikslas – ne išgyventi patirtį dar kartą, o gauti naują jos perspektyvą. Sugebėjimas iš naujo žvelgti į praėjusį įvykį – tai įgūdis, kurį turi dėkingi žmonės, ir kurį gali išmokti kiekvienas.

Norint patirti dėkingumo jausmą, galima ši praktika: švelniai užmerkite akis arba nuleiskite žvilgsnį žemyn. Tada palaiptai prisiminkite ką nors, ką mylite: savo partnerį, vaiką, gerą draugą... Ir įsivaizduokite juos laimingus ir besijuokian-

čius. Įsivaizduokite, kad jie gausna būtų tai, ko nori. Kaip tai veikia jūsų protą ir kūną? Patebėkite pojūčius, mintis, emocijas. Pabūkite su šia patirtimi keletą akimirkų.

Dėkingumas leidžia patebėti daugybę gaunamų gyvenimo dovanų ir atitraukia dėmesį nuo daugybės nelaimingų įvykių, su kuriais susiduriame. Dėmesingas įsisąmoninimas padeda reaguoti į sudėtingus įvykius priimančiai ir sąmoningai. Kartu šios dvi praktikos ugdo laimesnio savęs jausmą.

Dėkingumas

Manote, kad tai tik dar viena diena jūsų gyvenime? Tai ne tik kita diena. Tai viena diena, kuri jums šiandien suteikiama. Tai jums duota. Tai – dovana. Tai vienintelė dovana, kurią turite dabar, ir vienintelis tinkamas atsakymas yra dėkingumas.

Jei nieko nedarysite, tik puoselėsite tą atsaką didžiai dova-

nai, kad yra ši unikali diena, jei išmoksate atsakyti taip, lyg tai būtų pirmoji ir paskutinė diena jūsų gyvenime, tada šią dieną praleisite labai gerai.

Pradėkite atsimerkę ir nustebkite, kad turite akis, kurias galite atidaryti. Toks neįtikėtinas spalvų asortimentas, kuris mums nuolat siūlomas malonumui.

Pažiūrėkite į dangų. Mes taip retai žiūrime į dangų. Mes taip retai pastebime, kuo jis skiriasi nuo akimirkos, debesims ateinant ir praeinant.

Mes tik galvojame apie orą. Ir net galvodami apie orą, neįsisąmoniname daugybės jo niuansų. Mes tiesiog galvojame apie gerą orą ir blogą orą. Šią dieną dabar yra nepakartojamas oras, gal toks, kuris niekada nebebus tokia forma. Debesų susidarymas danguje niekada nebus toks, koks yra dabar. Atsimerkite. Pažiūrėkite į tai.



Pažvelkite į sutiktų žmonių veidus. Kiekvienas jų veidas turi neįtikėtiną istoriją. Istoriją, kurios niekada negalėjote suvokti iki galo. Ne tik jų pačių, bet ir jų protėvių istorija.

Mes visi grįžtame taip toli. Šią akimirka, šią dieną, visi sutikti žmonės, visas tas gyvenimas iš kartų į kartą ir iš tiek daug vietų visame pasaulyje, teka kartu ir susitinka čia kaip gyvybę suteikiantis vanduo, jei tik atveri širdį ir geri.

Atidarykite savo širdį neįtikėtinoms dovanoms, kurias mums teikia civilizacija. Spustelėsite jungiklį, o ten yra elektros lemputė. Sukate vandens kraną, o ten yra šiltas ir šaltas vanduo, ir geriamojo vandens. Tai dovana, kurios milijonai pasaulyje niekada nepatirs.

Taigi, tai tik keletas milžiniškų dovanų, kurioms mes galime atverti širdį.

Todėl linkiu, kad atvertumėte savo širdį visoms šioms gyvenimo dovanoms ir leistumėte joms tekėti per jus, kad visi, kuriuos sutiksime šią dieną, būtų palaiminti. Tik jūsų akimis, šypsena, jūsų prisilietimu. Tiesiog savo buvimu. Tegul dėkingumas perpildo palaiminimą visur aplinkui. Tada bus tikrai gera diena.