



# Ką reiškia būti gyvam?

Šis klausimas gali skambėti keistai. Galutinio atsakymo į jį nėra, tačiau jis aktualus kiekvienam ieškančiam savęs žmogui.

Brigita Gelumauskienė

e-terapija.lt psichologė

Pabandysiu remtis keletu psichoterapeutų, filosofų bei pacientų patirtimi ir išmintimi, kuri galbūt padės skaitytojui pamąstyti apie savo gyvenimą, kiek jame yra gyvybės ir nuo ko ji priklauso. Remiantis psichoterapeutu Jamesu F. Bugentaliu:

"Gyviausias esu tada, kai atsiveriu visiems vidinio gyvenimo aspektams: troškimams, emocijoms, kūno pojūčiams, tarpusavio santykiams ir kitiems viduje slypintiems dalykams." Jis kalba apie leidimą sau patirti ir suvokti visus šiuos aspektus. Ko aš noriu ištikrųjų, o ne tai, ko nori iš manęs mano tėvai ar mokytojai.

Prisiminus vaikystę, gali iškilti artimųjų reakcijos, kurios prisidėjo prie savęs slopinimo. Susipykus vaikų darželyje su draugu galbūt tekdavo išgirsti auklėtojos žodžius "Greitai atsiprašyk ir pasibučiuok, kad susitaikytumėte." Arba po išsakytų svajonių artimiesiems, "Nesvarbu, ko trokšti - susitaikyk su tikrove", "Juk nori visai ne to, tiesa?" arba "Būk savo vietoje." Vaikystėje įskiepytas požiūris slėpti ir reikšti tik tas emocijas ir mintis, kurios yra priimtinos ir vertinamos, gali turėti įtakos visą likusį gyvenimą.

Tokiu būdu jausti pyktį, svajoti ir norėti kažko sau tampa tabu. Būdamas malonus ir norėdamas to, ko nori iš manęs kiti, aš galiu save pasiūlyti - parduoti kaip specialistą, kaimyną, draugą, vyrą ar žmoną. Tik kokia viso to kaina? Kai aš slepiu savyje tikruosius troškimus ir jausmus, vadinasi, noriu juos kažkaip nuslopinti arba jų nejausti.

Žmogaus siela balansuoja tarp mirties ir gyvenimo. Kiek aš esu gyvas kaip tėtis ar mama? Kiek aš esu gyvas kaip sūnus ar dukra? Kiek aš esu gyvas kaip darbuotojas? Taip galima būtų klausti apie įvairias gyvenimo sritis, siekiant suvokti, kiek yra gyvybės ir mirties bei kas prisideda prie gyvybingumo ar apmirimo pajautimo. Sūnus, kuris nebendruoja su tėčiu 5 metai, nes jis paliko šeimą, rodo, jog jų santykis yra apmiręs. Tačiau jis bendruoja su mama ir tą "sūnaus gyvybę" palaiko. Arba vyras ir žmona gyvena kaip kaimynai tuose pačiuose namuose, tačiau artumo vienas kitam nejaučia jau daug metų, ir yra viduje apmirę šiame santykiyje.



Kiek aš esu gyvas kaip tėtis ar mama? Kiek aš esu gyvas kaip sūnus ar dukra? Kiek aš esu gyvas kaip darbuotojas? Taip galima būtų klausti apie įvairias gyvenimo sritis, siekiant suvokti, kiek yra gyvybės ir mirties bei kas prisideda prie to gyvybingumo ar apmirimo pajautimo.

Kaip tvirtina J. Bugentalis, reikia stengtis turėti savyje kuo daugiau gyvybės ir kuo mažiau mirties. Mirtis suvokiama kaip aklumas ir kurtumas savo pačių reikmėms ir troškimams, nepastebėjimas mums atsiveriančių galimybių.

Psichoterapeutas kalba apie prarastą savęs pojūtį. Kai kurie pacientai pasakoja, jog tiek daug dirbo, jog neturėjo laiko atostogoms, kartais net pavalgyti ar pilnavertiškai išsimiegoti, ignoravo nedidelius kūno skaudulius, motyvuodami, jog praeis ir neatsimena, kada skyrė laiko sau.

Įsiklausyti į savo reikmes ir jausti save gali būti suvokiama kaip būti egoistu ar savimyla, tačiau ar ištikrųjų taip yra? Egoistas rūpinasi tik savo reikmėmis ir pojūčiais, nepaisydamas kitų poreikių ar jausmų. O kaip pavadinti tokį žmogų, kuris rūpinasi savo ir artimųjų gerove, atidus savo ir kitų poreikiams, jausmams, svajonėms? Vidinis įsiklausymas ir matymas veikia kaip "matančioji ausis" arba "klausanti akis", pagal J. Bugentalį. Ji gali sunegaluoti, prarasti savo aštrumą, priklausomai nuo auklėjimo vaikystėje, atstūmimų, netekčių, patirto streso.

Ir vis gi, kas suteikia gyvybingumo? Ką reiškia būti gyvam? Tas, kuris atsidūrė ligoninėje dėl sveikatos pablogėjimo, trokšta atgauti jėgas ir igrėti sveikatos - fiziškai sustiprėti. Jam būti gyvam gali reikšti būti sveikam (kad neskaudėtų, kad būtų galima vaikščioti, apsitarnauti). Sergantis depresija siekia "sugrįžti į save". Jam būti gyvam - tai jausti gyvenimo

džiaugsmą, norėti eiti į darbą, bendrauti su kitais, užsiimti mėgstama veikla, valgyti su apetitu.

Kasdienybės rutinoje užsisukusiam ir tuo pačiu ritmu namai, darbas, namai gyvenančiam, tikėtina, jog būti gyvam - tai patirti kažką naujo, pasielgti spontaniškai, susigrumti su savo baimėmis ir išdrįsti išpildyti savo svajonę. Kažkam būti gyvam - tai judėti, sportuoti, mokintis, būti sėkmingam, gerai uždirbti, turėti daug draugų, konkuruoti su bendradarbiais, turėti kuo daugiau seksualinių partnerių ir t.t. Šį sąrašą galima būtų tęsti ir tęsti.

Bendraudama su pacientais pastebiu, jog jau pati kūno kalba išduoda apie tai, kas "daro žmogų gyvą", nes akys pradeda spindėti, atsiranda daugiau balso intonacijų, veidas pradeda švytėti. Tačiau kartais tos gyvybės būna labai mažai, nes būna užspaudę rūpesčiai, fizinis ar psichologinis skausmas, atsiradęs nusivylimas ar visiška neviltis. Pagal filosofą S. Kierkegaardą, tikroji neviltis yra tada, kai pats žmogus nusivilia dėl savęs. Nusivilti dėl savęs - tai norėti savimi atsikratyti. Alkoholizmas, narkomanija, priklausomybė nuo psichotropinių vaistų, darboholizmas, savęs žalojimas kitais būdais yra pavyzdžiai kaip to dažnai siekiama.

Svarbiausia turbūt tai, kad gyvenime būtų kuo daugiau gyvybės, vidinio pajautimo, kad žmogus girdėtų ir matytų ir save, ir šalia esantį. Atviras ir priimantis žvilgsnis į kitą bei save gali padėti spręsti iškylančius sunkumus, konfliktus, kurių neišvengsime. Viltis ir neviltis yra kaip gyvybė ir mirtis, kurie eina drauge bei kviečia pasirinkti.

Naudota literatūra

James F.T. Bugental. Menas būti gyvam. 2014.

S. Kierkegaardas. Liga mirčiai. 1997.