

Laiškas pesimistui

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Labai dažnai žmonės renkasi kraštutinumus – yra arba labai pozityvūs, arba labai negatyvūs, optimistai arba pesimistai. Optimistai įsikimba idėjos, kad jie gyvens amžinai ir viskas dar yra ir bus priešakyje, pesimistai skundžiasi, kad viskas blogai, o bus dar blogiau. Mąstymo kryptis yra mūsų pasirinkimas, mes patys kuriame savo mintis, taip kviesdami į savo gyvenimą arba gerus, arba blogus dalykus, nes sakoma, kaip šauksi, taip ir atsilies.

Pesimistai ir negatyviai mąstantys žmonės ir sau, ir kitiems tampa našta, juos paguosti ar jiems padėti yra Sizifo darbas. Gebėjimas viską suabsoliutinti ir visus pasiūlymus taikliai atremti atsikalbinėjimais, kodėl tai nepadės, kodėl bus tik blogiau, kodėl išvis turėtų padėti – pesimistų savybė. Patiems kantriausiams trūksta kantrybės ir numojus ranka pesimistai paliekami patys sau, o pavymui dar ataidi „ar aš nesakiau?..“

Kiekvienas gyvas organizmas šiame pasaulyje turi energijos ir jėgos, nes jis tiesiog YRA čia ir dabar.

Galėti būti pasaulyje yra pirmoji egzistencinė fundamentalioji motyvacija pagal egzistencinės analizės terapeutą Alfredą Lenglį.

Šiaudas visiems pesimistams yra duotas – tai pagrindinė ir esminė motyvacija, jėga ir galia gyventi gyvam šiame pasaulyje – tai galėjimas būti. Būti yra duota tik gyviems, visa, kas negyva, egzistuoja, bet nebūva, neturi savo viduje būties.

Jei dar turite noro ir kantrybės padėti pesimistams, bandykite jiems parodyti, kad jie gyvi, nes, kol gyvi, tol turi motyvaciją būti.

Psichoterapijoje, dvasiniame pokalbyje, pagalbos skambutyje svarbu aptikti tą jėgą, kurios dėka žmogus yra gyvas šiame pasaulyje, paskui galime rasti užduotis, dėl ko jam verta būti. Būti verta dėl pačios būties, niekas nėra pakviestas į šį pasaulį šiaip sau, kiekvienas gali rasti šios akimirkos prasmę ir esmę.

Šių dienų pasaulyje labai daug bejėgiškumo ir beviltiškumo, nes dėl gausos, sotumo esame praradę apetitą gyventi. Dažnas skundas: nuobodu, neįdomu, nieko nenoriu, nežinau, ko noriu. Pažįstame daug žmonių, kurie neturi motyvacijos ką nors daryti, stengtis, ko nors siekti. Tai labiau pastebima tarp jaunų žmonių, senoji karta dar yra ragavusi nepritekliaus, ir jie visko nori. Be motyvacijos gyventi žmogus jaučiasi bejėgis, susergera depresija arba yra depresiškas, apatiškas. Be pastangų niekas nepasidaro, niekas nekuriama, nematoma prasmės, neižvelgiama vertės.

Galėti ir būti ir galėti būti yra bet kurios motyvacijos pagrindas, – teigia Alfredas Lenglis.

Jei savyje jaučiu šias galias, esu gyvas ir esu pilnas gyvasties, vadinas, galiu kažką veikti, galiu remtis į šią jėgą ir gyventi savo gyvenimą. Pasirodo, kad žmogus gali atsiremti į savo paties gyvybę, į būtį. Skamba labai filosofiskai, bet būtent išminties žmonėms ir trūksta, kad išsiveržtų iš saviapgaulės „nieko negaliu“ rėmų. Arnoldas Beiseris yra uždavęs klausimą: „Ką gali, kai nieko negali?“ Pasirodo, gana daug galime nuo tos ribos, kai sau trimituojame, kad nieko negalime. Atspirties taškas yra tai, kad aš esu, tol, kol esu, tol turiu santykį su pasauliu, su kitais, tol manoji būtis susiliečia su kitų būtimi, ir galiu kelti klausimą: ar galiu būti tokiomis sąlygomis, kokiomis esu? Ar galiu įsikurti šiame pasaulyje, rasti sau vietą?

Savo realybę, savo gyvenimą apčiuoپیu tiek, kiek galiu BŪTI, kiek turiu vidinės jėgos gyventi ir kokį turiu apetitą gyventi. Pasaulis yra tiek su manimi, tiek ir be manęs, tad kol esu ir būnu, turiu maksimaliai nerti į jį.

Šias mintis įkvėpė egzistencinės analizės psichoterapija, kurioje kiekvienas gali rasti minčių, žodžių, išminties gyventi ir kantrybės būti, kalbėtis ir gyventi su pesimistais ir negatyviai nusiteikusiai žmonėmis. Yra šviesa tunelio gale, nes tunelis yra, šviesa yra, ir esu aš, kuris tai mato.