Nuotrauka iš asm. pašnekovo archyvo

*Turbūt sunkiai pavyktų rasti žmogų, kuris netrokštų būti laimingas, sveikas, nesiektų harmonijos ir nesidžiaugtų darniais santykiais su aplinkiniais. Filosofijos daktarė, simbolių specialistė ir psichologė **Jelena Simonova** tvirtina, kad viskas priklauso nuo paties žmogaus. Vis dėlto ko nors siekiant dažnai pamirštama tiesiog būti laimingais – čia ir dabar...*

Kas iš tiesų žmogui suteikia laimę ir pilnatvės jausmą?

Laimę žmonės supranta, kaip visų žmogiškų veiksmų orientyrą. Dėl jos priimami svarbūs sprendimai ir pasirinkimai. Vis dėlto laimės prigimtis nėra paprasta, ir tai atspindi įvairios etinės koncepcijos filosofijos istorijos. Aristotelio filosofijoje laimė traktuojama kaip pagrindinis žmogiškų siekių tikslas. Ji taip pat tapatinama su malonumais, kurie suprantami nebūtinai tiesiogiai, bet, pavyzdžiui, kaip abejonių bei baimės (dievų, mirties ir skausmo) nebuvimas, kaip pabrėžiama epikūrizmo tradicijoje. Naujaisiais laikais Imanuelis Kantas akcentavo, kad laimė nėra siekiamybė – žmogus, vedamas proto diktuojamo dorovės dėsnio, turi gyventi taip, kad būtų vertas laimės. Iš tiesų sėkmė niekada neišgyvenama kaip statiška būsena, priešingai – jai būdinga dinamika. Vieną akimirką susiklosčius tam tikroms aplinkybėms jaučiamės labai laimingi, kitu momentu nors, atrodo, niekas iš esmės nepasikeičia, laimės ir pilnatvės jausmas apleidžia. Tuomet supranti, kad turi dar ką nors padaryti arba ką nors svarbaus pasiekti, kad vėl pasijustum laimingas arba, priešingai, kaip mokė stoikai, turi išmokti gyventi taip, kad nepriklausytum nuo afektų, taip pat – nesėkmių ir neišsipildžiusių troškimų. Vis dėlto paprastai būtent laimės siekimas motyvuoja bei skatina žmogų kelti vis naujus tikslus, veikti, svajoti ir įgyvendinti svajones.

Kokie patarimai, ritualai arba talismanai užtikrina tikslų, svajonių įgyvendinimą ir atneša sėkmę?

Be jokių abejonių, tikėjimas tuo, ką darai, – esminė sąlyga, kuriai esant įgyvendiname svajones ir pasiekiame tikslus. Šis tikėjimas tarsi atveria kelią, kartu sukuria užtikrintumo jausmą, kuris įkvepia, ypač tais momentais, kai, atrodo, nelieka jėgų žengti vieno vienintelio žingsnio, kuris skiria žmogų nuo jo svajonės. Senovėje žmonės, atlikdami kasdienę veiklą arba jiems svarbų veiksmą, prašė dievų malonės, atlikdavo sakralinius ritualus, aukodavo dievams aukas. Todėl šių žmonių kasdienybė rutuliojosi aukštesnėje, dievybei patikėtoje plotmėje. Šiuolaikinio žmogaus elgesiui taip pat būdingi šie iracionalios prigimties protrūkiai. Tačiau jie būna labai individualūs ir pasireiškia skirtingai. Krikščioniškoje tradicijoje meldžiamasi. Kiekvienai situacijai numatytos atitinkamos maldos, kurios atskleidžia žmogaus tikėjimą tuo, kuris jį sukūrė ir kurio akivaizdoje veikia. Kartais asmuo dėl vienų ar kitų priežasčių tiki kokio nors daikto nešama sėkme arba laime. Kai kurie talismanai sukuriami kasdienybėje netgi tais atvejais, kai žmogus neišmano magijos. Pavyzdžiui, tušinukas, kuriuo rašomas rašinys buvo įvertintas aukštu balu, gali tapti sėkmės talismanu, kai žmogus, „pagaudamas“ magijos praktikose dažnai taikomos technikos veikimo principą, staiga suvokia, kad sėkmė, susijusi su šiuo konkrečiu daiktu, gali pritraukti kitą sėkmę. Todėl nešiojasi šį stebuklingą tušinuką į atsiskaitymus, egzaminus arba pasirašo juo svarbius dokumentus. Mylimojo padovanota smulkmenėlė taip pat gali tapti galingu sėkmės simboliu. Neretai žmonės talismanus skolinasi iš įvairių pasaulio civilizacijų ir kultūrų, taip pat renkasi pagal Zodiako ženklą, gimimo datą, pavyzdžiui, apskaičiuodami sėkmę nešantį skaičių. Kažkam talismanu gali tapti tam tikro eterinio aliejaus, tarkime, saldžių apelsinų, aromatas, runos arba vienas mineralų, kurio pasirinkimas labai individualus. Talismanu gali tapti netgi paprasčiausias gatvėje arba prie jūros rastas akmenukas, kurio neįprasta forma ar spalva patraukė akį. Yra ir tokių, kurie ieškodami būdų, kaip prisikviesti sėkmę bei laimę, atlieka maginius ritualus ir burtus. Manoma, kad augant Mėnuliui šios praktikos būna itin veiksmingos, ypač jeigu pirmą Mėnulio parą žmogus sukuria aiškią savo tikslų ir siekių viziją, detaliai piešdamas vaizduotėje bei patirdamas tai, ko siekia, kaip jau įvykusį faktą. Kartais užtenka akimirkai, bet iš visos širdies patikėti svajone ir paleisti ją į Dangų... Visatą... Kad ir ką pasirinktų žmogus, manau, tikėjimo ir ryžto momentas – esminis.

Kaip kenkia neigiamos mintys, ryžto stoka ir baimė?

Neigiamos mintys iš tiesų pasižymi destruktyviu užtaisu, o nepagrįstas ryžto trūkumas priverčia atsisakyti svarbių veiksmų, kurie galėtų iš esmės pakeisti gyvenimą. Neįmanoma sukurti ką nors gero iš baimės. Todėl galbūt vertėtų pirmiausia išsiaiškinti baimės priežastis, tik paskui imtis veiksmų? Jeigu žmogus sąmoningai kultivuoja pesimizmą ir nuspalvina pasaulį tamsiomis spalvomis, jei iš kiekvieno veiksmo tikisi neigiamo rezultato, o iš kiekvieno asmens apgavystės, tarytum magnetas pritraukia neigiamų situacijų grandinę į gyvenimą ir taip užprogramuoja save nesėkmei. Mintys ir žodžiai konstruoja mus supantį pasaulį. Todėl jei kyla minčių, kad išorinis pasaulis atšiaurus ir nedraugiškas, priežasčių tikslinga ieškoti žmogaus vidiniame pasaulyje, jo požiūryje į tai, kas su juo vyksta. Šiuo atveju nekalbama apie natūralias emocines reakcijas, tokias kaip išgąstis, pyktis, nusivylimas, kurios laikinos ir duotos tam, kad susigaudytume susiklosčiusioje situacijoje, aktyviai veiktume bei ką nors keistume į gerą. Tačiau jei neigiamos emocijos nustoja būti laikinomis reakcijomis bei tampa nuolatinėmis būsenomis, tuomet kenčia ne tik žmogaus psichika, bet ir fizinis kūnas. Dar daugiau, kiekviena negatyvi emocija prašosi savo išraiškos išoriniame pasaulyje. Todėl jei taip nutiko, kad išgyvename nuoskaudą, pyktį ir nusivylimą, būtina juos išreikšti: išsakyti, išverkti, užrašyti arba nupiešti. Gali padėti atviras pokalbis su patikimu žmogumi arba psichologu, dienoraščio rašymas ar net piešimas.

Kas labiausiai teršia žmogaus energiją ir kokie požymiai išduoda, kad ji nešvari? Kaip ją išvalyti?

Kiekviena neigiama emocija turi būti išreikšta, įvardyta, kad žmogus ištrauktų į paviršių, atsiskirtų nuo jos ir galiausiai nebūtų jos valdomas. Jeigu neigiama emocija, pavyzdžiui, pyktis arba pavydas, užsibūna mumyse ilgesnį laiką, susikuria blokas, kuris trukdo džiaugtis gyvenimu, jaustis laimingiems, mylėti ir kurti. Vienas svarbiausių dalykų – išmokti nuoširdžiai atleisti ir nepykti ant aplinkinių. Kiekvieno žmogaus kasdienybė rutuliojasi esant intensyviai socialinei sąveikai, kuri ir parūpina negatyvias mus teršiančias „nuosėdas“. Kažkas mus supykdė, nes prekybos centre prie kasos įžūliai išsiveržė į priekį. Kažkas paliko beviltiškoje situacijoje, nes atleido iš darbo. Socialinėje sąveikoje, bendraujant su artimais arba visiškai nepažįstamais žmonėmis, susikuria daugybė situacijų, kuriose prikaupiame aibę trumpalaikių arba ilgą laiką išgyvenamų nuoskaudų. Tačiau jų kaupimas dar niekada neišsprendė nė vienos probleminės situacijos, dar niekam nepadėjo tapti laimingam. Net jeigu susiklosčius tam tikroms aplinkybėms atrodo, kad kitas žmogus atnešė daug skausmo ir sumaišties, net jei manome, jog sugriovė mūsų gyvenimą, turime išmokti jam iš visos širdies atleisti. Taip pat ne mažiau svarbu išmokti atsiprašyti tų, kuriuos patys kada nors nuskriaudėme. Kai kurie tokiais atvejais eina išpažinties. Taip pat galima paprasčiausiai rasti tuos žmones, su kuriais sieja probleminis emocinis ryšys, ir jų atsiprašyti. Galima kreiptis į psichologą arba psichoterapeutą ir pokalbio bei kitų terapinių priemonių pagalba veiksmingai naikinti emocinius blokus, kurie trukdo gyventi, bei atkurti pusiausvyrą. Yra žmonių, kuriems priimtinesnės ezoterinės srities, pavyzdžiui, magijos siūlomos galimybės, kurių veiksmingumas didžia dalimi priklauso nuo žmogaus tikėjimo šiais dalykais. Kartais negalime atsiprašyti kito asmens dėl objektyvių priežasčių arba dėl tų pačių priežasčių pasakyti žmogui, kad atleidžiame. Retkarčiais mus perpildo neviltis. Tuomet galima mėginti uždegti žvakutę ir išreikšti visas nuoskaudas degančiai liepsnai, išverkti tai, kas liko neišverkta, ir išsakyti tai, kas dar liko neišsakyta, nuoširdžiai atleisti tiems, ant kurių pykstame, bei atsiprašyti tų, kuriuos patys kada nors galėjome nuskriausti.

Galiausiai jeigu kasdienybėje susiduriame su kito žmogaus piktu, spontaniškai išsakytu žodžiu, žodine agresija ar netgi prakeiksmo žodžiais, taip pat galime apsisaugoti mintyse arba garsiai palinkėdami tam žmogui ką nors gero. Jeigu nesusivaldome ir į mus nukreiptą pyktį atsakome tuo pačiu, neišvengiamai įsiveliame į destruktyvią emocinę sąveiką, tampame pažeidžiami ir užsiteršiame.

Kodėl vieniems žmonėms užtenka tiek nedaug, kad būtų laimingi, o kitiems netgi šeima, socialinis statusas ir sėkmė neatneša laimės?

Kiekvienas žmogus laimę supranta skirtingai. Todėl visų pirma svarbu išsiaiškinti, ko žmogus nori. Vieni orientuojasi į karjerą. Tuomet kiekvienas pasiektas aukštesnis laiptelis bent trumpam sukuria laimės ir ko nors labai svarbaus išsipildymo jausmą. Antriems, kad pasijustų laimingi, reikia didelės šeimos, kurioje visi gražiai sutartų, arba romantiško santykio su kitu žmogumi, o tretiems – pinigų. Vis dėlto ne mažiau svarbu suprasti, kad laimė pirmiausia – žmogaus subjektyvi būsena. Jeigu pernelyg sureikšminamas kitų asmenų vaidmuo bei veiksmai ir išorinės aplinkybės, ypač tos, kurios nuo žmogaus tiesiogiai nepriklauso, laimės išgyvenimas būna itin trapus. Laimė dažniausiai projektuojama į ateities perspektyvą. Suveikia įprotis akcentuoti tai, ko žmogus neturi, kad pasijustų laimingas. Siekdami ko nors, kad pasijustume laimingi, kartais pamirštame tiesiog būti laimingi – čia ir dabar. Netgi siekdami tikslų ir užsiimdami kasdiene veikla galime išvengti rutinos, išgyventi kiekvieną akimirką iki galo bei pastebėti tuos dalykus, kurie džiugina. Jie labai paprasti: kvapios kavos puodelis ryte, krapnojantis lietus už lango, debesų piešiniai dangaus skliaute, draugiškas pasisveikinimas su bičiuliu arba kolega ir daug kitų mažų dalykų, kurie galėtų praskaidrinti pastabaus žmogaus kasdienybę. Svarbu atsiverti šiam pasauliui... Netgi savo vienatvei... Ir pastebėti tai, kas gražu. Tai priklauso nuo mūsų pačių.

Aistė Sakalauskienė

Laimė priklauso tik nuo mūsų pačių

REKLAMA