Kaip įprasminti savo svajones

Straipsnis žurnale „Tapati“, 2009 m., Nr. 3 (20)
Jums rašau iš atokaus miestelio. Nesmagu, bet norėčiau pasiguosti ir aš. Prieš 20 metų baigiau kultūros mokyklą, įgijau dramos režisierės specialybę. Tuomet stačiau su vaikais spektaklius, kūriau eilėraščius, svajojau, kaip nuostabu gyventi ir mylėti visą pasaulį. Dabar man 42 m., turiu šeimą, 2 nuostabias dukrytes, įstojau neakivaizdžiai mokytis socialinės darbuotojos specialybės, nes pabudo sena svajonė – padėti žmogui. Man be galo svarbus žmogus, jo darbai, svajonės, viltys. Tačiau krizė sumaišė visus mano planus, negausiu darbo, apie kurį svajojau metų metus. Tenka dirbti valytoja, o širdis šaukiasi pagalbos, norisi kurti, bėgti, padėti kažkam, pavyti savo svajonę, kurią pati kažkada pamečiau, ir nežinau, ar tam beužteks jėgų. Skubu, bėgu, mane veja neramumas, įtampa, niekaip neatsipalaiduoju. Gal man neduoda ramybės many glūdintis troškimas turėti mylimą darbą, padėti žmonėms?
Rasa

Panašu, kad mūsų svajonės gimsta gana anksti, t. y., mūsų vaikystės pasaulyje. Kai mūsų siela ima susipažinti su aplinkiniu gyvenimu, jau tada kiekvienas reaguojame į jį savitai, nepakartojamai. Mūsų besiformuojanti siela linkusi atsiliepti į kai kuriuos gyvenimo įvykius daugiau nei į kitus. Jau tuomet, patyrę kažką jaukaus ir šviesaus, tarsi prisilietę prie gyvenimo dvelktelėjimo, imame ieškoti to vis iš naujo. Augdami tą patyrimą neretai kažkur nustumiame į gilų sielos kampelį, kur jis laukia, kol vėl prie jo grįšime. Kartais svajonė išdrįsta pasirodyti sapnuose, užsimaskavusi įvairiais pavidalais, tarsi slėpdamasi nuo mūsų sąmoningo žvilgsnio. Kartais šmėkšteli mums pabėgus nuo kasdienės rutinos į gamtos kampelį, kur ją pažadina tai upelio čiurlenimas, tai paukščio giesmė, tai audringa jūra. Kartais ji daug arčiau mūsų nei manome, bet įnikę į savo skubėjimą ir rūpesčius su ja prasilenkiame, nustumiame kažkur labai giliai ir visai užmirštame. O svajonė gali būti ir raktas į mūsų gyvenimo prasmės pasaulį. Kaip vis dėlto jį atrakinti?
Dažniausiai savo gelmėje mes nujaučiame, kas esame, ko trokštame, kas mus įkvepia ir uždega, tad svarbu atidžiau į tai įsižiūrėti: kuo esu savita(s), kuo apdovanota(s), Kuo unikali mano patirtis?
Žvelgdami į ežero vandenį, galime matyti tik vandenį, o galime išvysti ir tai, kas yra dugne, taip pat galime pamatyti ir savo atvaizdą ir netgi virš mūsų esantį

dangų.

Taip pat įsižiūrėdami į savo gyvenimą galime savęs klausti:

1. Kuo ypatingas laikotarpis, kuriuo gyvename? Kas mane šiuo laiku džiugina, kas liūdina, kelia nerimą, skaudina? Kaip ir kam norisi daryti įtaką?
2. Kuo savita mano gyvenamoji aplinka? Kaip galėčiau prisidėti prie to, kad ji taptų jaukesnė?
3. Kuo ypatinga mano šeimos, giminės istorija? Kokias vertybes atsinešu iš savo protėvių? O ką trokštu labiau puoselėti?

Be to, būtų svarbu pastebėti, kokias progas mums siūlo pats gyvenimas.
Kaip pažymi prasmės klausimą giliai nagrinėjęs garsus austrų psichiatras V. Franklis, *paprastai žmogus savo gyvenimo prasmę atskleidžia ne iš karto – ji ima ryškėti išgyvenant konkrečias situacijas, įsiklausant į„momentinius gyvenimo reikalavimus*“.
Deja, dažnai gyvenimo reikalavimai gali pasirodyti per sunkūs, o kai kurie įvykiai net absurdiški, sukeliantys skaudų beprasmybės išgyvenimą. Kartais girdžiu žmonių skundus apie neišsipildžiusius lūkesčius, įsivaizdavimus ir kaip stipriai tai verčia jaustis žmogų nelaiminga aplinkybių auka. Tuomet svarbiausia savo užduotimi laikau į neviltį varantį klausimą *„ko aš galiu dar tikėtis iš gyvenimo?*“ pakeisti (kaip siūlo V. Franklis) klausimu *„ko gyvenimas laukia iš manęs?*“ Ne vienam pas mane besilankiusių žmonių šis klausimas grąžino aistrą gyventi. Kartu su jais ne kartą patyriau jaudinantį išgyvenimą, kai tai, kas iš pradžių atrodė didžiausias praradimas, vėliau tapo nauja proga pripildyti savo gyvenimą prasmės. Viena moteris, sielvartavusi, kad dėl vyro gėrimo prarado galimybes sukurti profesinę karjerą, surado galimybę dalintis savo patirtimi ir padėti panašaus likimo moterimis savipagalbos grupėje, ir tai tapo jos prasmingiausia veikla. Kita moteris, skaudžiai išgyvenusi skyrybas su vyru, atrado savo gyvenime ryšį su Dievu ir tai leido jai pasijusti kaip niekada saugia, mylima, vertinga. Vyriškis, praradęs visą jo gyvenimą seniau užpildžiusią tarnybą, atskleidė bendravimo su savo vaikais džiaugsmą, kai ėmė dirbti drauge su jais savo ūkyje.
Taigi nėra situacijos, kurios nebūtų galima įprasminti, nei žmonių, kuriems gyvenimas neturėtų užduočių. Dėl to svarbu būtų neįsikibti tik į vienokį ar kitokį prasmės realizavimo būdą. Tai, kad žmogui nepavyksta sulaukti pageidaujamos sėkmės, dar nereiškia, jog jis neįprasmina savo gyvenimo. Pasak V. Franklio, *kai neišeina prasmės realizuoti tam tikra veikla, kūryba ar darbu, galima ją patirti*

*grožintis Kūrinija, žmonių sukurtais šedevrais, džiaugiantis artimu žmogumi, netgi ištvermingai priimant gyvenimo išbandymus ar neišvengiamą kančią.*Aukščiausią kiekvienos gyvenimo akimirkos prasmę, pasak V. Franklio, atspindi išgyvenimo intensyvumas, o ne mūsų veiksmai. Kaip kalnų virtinės aukštis yra matuojamas pagal aukščiausią viršukalnę, taip ir viena tikra gyvenimo akimirka gali įprasminti visą praeitį ir suteikti jam vertę.
Jautriai atsiliepiant į įvairius gyvenimo iššūkius po truputį ima ryškėti esminė mūsų gyvenimo kryptis ir taip priartėjame prie visos *būties aukščiausios prasmės*. Gyventi taip, lyg gyvenimas turėtų begalinę, aukščiausią prasmę, mums leidžia tikėjimas. Jei tikime aukščiausia prasme, nė viena mūsų gyvenimo diena nėra pragyventa tuščiai, ji yra „išsaugota“, niekas nevyksta veltui, viskas turi tam tikrą reikšmę. Tuomet ir savo kasdienį gyvenimą galime suvokti kaip savitos orkestro partijos atlikimą gyvenimo simfonijoje.

Yra pasakojimas apie du šalia dirbančius akmenskaldžius. Kartą jų paklausė, ką jie veikią. Vienas jų abejingai atsakė, kad tiesiog skaldo akmenis, o kitas pasidžiaugė, kad dalyvauja garsios katedros statyboje. Taigi kartais verta savęs paklausti, kiek jaučiamės susiję su aplinkiniame pasaulyje vykstančiais dalykais, ar jaučiamės gyvenimo dalyviai ar tik stebėtojai; ar kažką duodame pasauliui ar tik imame. Jei mažai duodame, tai kokiems žmonėms norėtųsi būti labiau reikalingam? Juk aplinkui tiek daug žmonių, stokojančių rūpesčio, šilumos, padrąsinimo, tiek daug galimybių pasirūpinti, kad artimiausioje aplinkoje būtų mažiau blogio, neteisybės, skausmo…

Jei rūpinamės tik savo poreikiais ir vien tik saviraiška, atsiduriame savo egocentrizmo spąstuose. Galima prisiminti istoriją apie vieną pagyvenusią moterį, kurią kankino beprasmybė ir neviltis dėl neišsipildžiusios jaunystės svajonės tapti šokėja. Nors iš pradžių jai tai atrodė nerealu, padrąsinta kito žmogaus, ji rado būdą šią svajonę įgyvendinti netiesiogiai: atradusi gabią mergaitę, kuri troško šokti, ji apmokėjo jai visas šokių pamokas, pati dalyvavo jos treniruotėse, spektakliuose ir tai jos gyvenimui suteikė viltį ir džiaugsmą. Ši istorija tarsi įkūnija svarią gilaus filosofo M. Buberio mintį: *žmogus pradeda nuo savęs tam, kad užmirštų save ir panardintų save pasaulyje… ir tada naujai atrastų save autentiškame santykyje su kitu žmogumi.*
Iš tikrųjų, kaip rodo daugelis tyrimų, asmenys, priklausantys didesniam skaičiui grupių ar organizacijų, patiria savo gyvenimą kaip daug prasmingesnį. Kai jaučiamės tam tikros grupės dalimi ir siekiame bendrų tikslų su kitais žmonėmis,

kai aktyviai įsitraukiame į visuomeninę veiklą, galime jaustis žymiai reikalingesni pasauliui. Todėl svajojant apie pilnakraujį gyvenimą verta būtų savęs klausti: kas yra mano bendraminčiai ir bendražygiai? Kur galiu juos sutikti? Kas yra mano dabartiniai mokytojai, kurių dėka galiu tobulėti? Kas yra žmonės, su kuriais noriu dalintis savo patirtimi ir ją perduoti?
Čia galima būtų prisiminti dar vieną V. Franklio mintį, kad *prasmė egzistuoja ne mumyse, bet kažkur pasaulyje už mūsų.* Dėl to, kaip lėktuvas lieka lėktuvu ir kai važinėja žeme, bet jo tikrąją paskirtį pamatome tik kai jis skrenda, taip žmogus tampa tikrai žmogumi tik tada, kai pranoksta save.

Taigi drįsčiau teigti, kad **reikšmingiausi tie mūsų polėkiai, kurie kelia ir įkvepia ne tik mus, bet ir mūsų artimą, o mūsų gyvenimą ryškiausiai įprasmina tos svajonės, kuriomis patys labiausiai tikime ir kurias nuolat kurstome veiksmingos meilės ugnimi.**

Pasak garsaus filosofo K. Jasperso, *žmogus tampa tuo, kuo yra, tik atsidavęs kažkam iki galo*: *kai rūpinasi ne savimi pačiu, o savo reikalu, ne išgyvenimais, o laimėjimais, ne meile, o mylimu žmogumi, ne tikėjimu, o Dievu…*