



IŠŠŪKIS TAVO APIBRĖŽTUMO POREIKIUI

Prieš atlikdami pratimus, pažiūrėkite vaizdo įrašą „Susitaikymas su nežinia dėl ateities, kas tai?“

Atlikite toliau pateiktą pratimą atsakydami į klausimus apie tikrumo poreikį. Šie klausimai gali padėti pamatyti, jog būtinybė ir pastangos visiškai įveikti netikrumą, nežinią yra ne tik neįmanomos, bet ir gali būti žalingos!

Ar įmanoma gyvenime būti visiškai dėl visko tikram?

Kokie yra privalumai siekiant gyvenime tikrumo? (Pavyzdžiui, mažesnė klaidų tikimybė). Kuo tikrumo siekimas buvo naudingas Tau?

Kokie yra trūkumai siekiant gyvenime tikrumo? (Pavyzdžiui, nuolatinis galvojimas apie galimus scenarijus). Kuo tikrumo siekimas Tau buvo nenaudingas ar net kenksmingas?

Ar Tau būdinga numatyti, kad jei nebūsi visiškai tikras, nutiks kažkas blogo? (Pavyzdžiui, jei gimtadienio vakarėlyje galimai bus nepažįstamų žmonių, vakarėlis bus nemalonus). Ar gali būti, kad yra tokia pati tikimybė, jog kažkas neutralaus ar gero nutiks?

Kokia yra tikimybė, kad nuspėjami dalykai iš tikrųjų įvyks? Jei tikimybė yra maža, ar gali gyventi su tokia tikimybė?

Ar Tavo gyvenime yra dalykų, dėl kurių negali būti tikras ir su kuriais gali gyventi? Kaip Tau tai pavyksta? Ar galėtum tai pritaikyti situacijose, kuriose kyla sunkumų priimti netikrumą?

Pakalbėk su kitais žmonėmis. Paklausk, kaip jie susidoroja su nežinia ir neprognozuojamais dalykais gyvenime? Ar galėtum panaudoti tuos pačius būdus, kai Tau sunku susitaikyti su nežinia?

ŽINGSNIAI PADEDANTYS PRIIMTI NEŽINIĄ

Gyvenime yra dalykų, kurių negalime pakeisti, pakreipti sau tinkama linkme, tad tiesiog turime priimti ir judėti pirmyn. Žemiau yra pateiktos penkių žingsnių rekomendacijos, padedančios priimti nežinią. Remiantis pavyzdžiais, galite papildyti rekomendacijas įrašydami savo atsakymus.

Rekomendacijos remiasi tuo, kad nerimaudami mintimis dažniausiai keliaujame į ateitį. Perkeliant dėmesį į dabartinį momentą, yra mažesnė tikimybė, kad poreikis nerimauti ir būti dėl visko tikram bus tokis svarbus.

1. PASTEBĖTI POREIKĮ BŪTI TIKRAM DĖL ATEITIES

Pavyzdžiai: „Aš siekiu patvirtinimo“; „Kartuju sau, kaip tragiška yra nežinoti“; „Be paliovos jaučiu įtampą, nes nežinau, kas nutiks“; „Aš nerimauju dėl dalykų, dėl kurių neįmanoma būti tikram“; „Aš negaliu priimti jokių sprendimų, nes man reikia žinoti, kaip situacija pasibaigs.“

2. NEPASIDUOTI ĮPRASTAM NERIMĄ KELIANČIAM ATSAKUI

Pavyzdžiai: „Neįprasta pastebėti, kad šioje situacijoje turiu jaustis tikras dėl ateities. Tai kelia man nerimą. Pamėginsiu kurį laiką pastebėti savo poreikius ir jausmus.“

3. APSISPREŢTI – PALEISTI AR PRIIMTI NETIKRUMĄ

Pavyzdžiai: „Man nėra būtina jaustis visada tikram dėl rytojaus. Nežinia yra gyvenimo dalis, tad aš leisiu sau priimti ją ir paleisiu nuolatinį poreikį būti tikram.“

4. NUKREIPTI DĖMESĮ Į DABARTINĮ MOMENTĄ (KŪNO POJŪČIUS, APLINKĄ, KVĖPAVIMĄ IR PAN.)

Pavyzdžiai: „Nukreipsiu savo dėmesį į dabartinį momentą. Galiu pastebėti savo kvėpavimą. Jaučiu, kaip įkvėpus pakyla pilvas, o iškvėpus – susitraukia. Galiu pasinaudoti savo pojūčiais (rega, uosle, lyta, klausa, skonių) ir stebėti dabartinę aplinką.“

5. MINTIMS NUKLYDUS GRAŽINTI DĖMESĮ ATGAL Į DABARTINĮ MOMENTĄ

Pavyzdžiai: „Oi.. mintimis vėl nuklydau į rytojų, vėl siekiu. Taip nutinka, o dabar vėl pamėginsiu nukreipti savo dėmesį į dabartinį momentą.“
