

Mažiau kontroliavimo – laimesnesni santykiai ir gyvenimas

Noras kontroliuoti labai gerai pažįstamas kiekvienam ir kiekvienai iš mūsų. Mes visi turime savo gyvenimo scenarijus, įsivaizdavimus ar tiesiog norus kaip viskas turi ar neturi būti. Kada tuo norus ir scenarijus kas nors „pakoreguoja“, liekame susierzinę, nepatenkinti, pykstame ar išsigąstame – kitaip tariant patiriame daugybę nemalonių emocijų. Kartais galime būti taip susitapatinę su savo gyvenimo scenarijumi, kad pavojų jam jaučiame kaip pavojų savo pačių egzistencijai. Mes visi turime turėti ir žinoti savo asmenines ribas – ką savo gyvenime toleruosime ir ko ne, tačiau kada pradedame netoleruoti menkiausių smulkmenų, ne tik patys apsigyvename asmeniniame pragare – jame apgyvendiname visą savo šeimą.

Sveikos asmeninės ribos

Sveikos žmogaus ribos reiškia, kad žmogus žino ir jaučia intuityviai, ką į savo gyvenimą atsisako įsileisti ir kam sako konkretų ir paprastą ne. Tokios ribos paprastai yra susijusios su ganėtinai grubiu žmogaus vidinių normų pažeidimu kaip agresyvus kitų žmonių elgesys, informacija, kurios žmogus nenori įsileisti į savo sąmonę (pvz.: paskalos, apkalbos), nepagarbus elgesys iš šeimos narių ir pan. Kada šios ribos yra peržengiamos, žmogus arba atsisako būti jam/jai netinkamoje aplinkoje, bendrauti su netinkamais žmonėmis arba ieško pagalbos ir informacijos, ką daryti situacijoje iš kurios pasitraukti nėra paprasta. Asmeninės ribos yra tarsi bendros gairės, kokią aplinką žmogus nori kurti savyje ir aplink save, o kokios ne.

Kontrolė ar asmeninės ribos

Kontroliavimas gali atrodyti kaip savo vidinių normų žinojimas

ir paisymas, tačiau kontrolė nuo sveikų ribų skiriasi tuo, kad yra labai smulkmeniška ir prievartauja kitus žmones atitinkamai elgtis. Kada mes laikomės savo asmeninių ribų neleisdami kitiems jų peržengti, mes pasitraukiame iš ten, kur mums negerai nesistengdami nieko keisti. Jei pasitraukti dėl vieno ar kitų priežasčių neišeina, ieškome būdų kaip sugyventi, kaip apsaugoti save paliekant kitus ramybėje ar randant kompromisą. Kuomet kontroliuojame, pradedame visus savo aplinkos žmones versti šokti pagal mūsų dūdelę. Ir ta dūdelė toli gražu neapsistoja ties grubiu elgesiu. Ne ten padėtas puodelis, nenuleistas klozeto dangtis, ne taip kažkas atsistojo, atsisėdo, per lėtai dirba, ne laiku grįžo ir t.t. yra kaip tik tai, į ką fokusuojamės kontroliuodami. Asmeninės ribos reiškia, kad mes nenorime, jog mūsų vidinis balansas būtų pažeistas, kad būtumėme verčiami elgtis taip, kaip nenorime ar girdėti tai, kas mus žeidžia. Kontrolė reiškia, kad mes siekiame jog pasaulis ir jame esantys žmonės suktųsi aplink mūsų standartus.

Kontrolė sekina

Kontrolė yra vienas labiausiai sekinančių dalykų gyvenime. Pirmiausia todėl, kad viską sukontroliuoti yra paprasčiausiai neįmanoma. Antra, todėl kad mūsų dėmesys yra nuolat fokusuojamas ties tuo ir tais, ką reikia kontroliuoti. Kitaip tariant mes nenuleidžiame akių nuo visų „probleminių“ žmonių ir situacijų nuolat stebėdami, kad mūsų standartai nebūtų pažeisti. Ne gana to, jei mėgstame kontroliuoti tai reiškia, kad mėgstame būti nepatenkintais (kitais nebūtų reikalo kontroliuoti). Taigi mes automatiškai fokusuojamės tik į tai, kas ką padarė blogai. Galutiniame etape susikuriame gyvenimo filosofiją, kurios dėka diena iš dienos siekiame neįmanomo nuolat jausdamiesi nepatenkintais.

Laikas atleisti vadžias

Kontroliuojame dažniausiai dėl to, kad jaučiamės pasaulio bambomis, tikime, kad žinome geriausiai ir be mūsų pasaulis

tiesiog sugriūtų. Tai teikia didelį pasitenkinimo jausmą – kam nepatinka jaustis reikšmingais? Tačiau susimokame nuolatiniu vidiniu nepasitenkinimu bei byrančiais santykiais. Kontroliuojame dar ir dėl to, kad bijome. Bijome, kad jei neaiškinsime partneriui, kaip vairuoti mašiną, jis ar ji garantuotai padarys avariją, jei netaisysime vaikų elgesio kiekvieną akimirką, jie arba neišgyvens, nes padarys ką nors mirtinai pavojingo, arba išaugs į nežinia ką. Galų gale jei bent kiek atsipalaiduosime, mūsų gyvenimas tikrai taps visišku chaosu ir subyrės! Nesvarbu, kokios priežastys skatina mus griebtis kontrolės, visos jos neturi nieko bendro su realia situacija – nei mes žinome geriau už visus (nebent išlepinome šeimą tiek, kad jie patys tikrai nieko nebesugeba), nei kažkas tragiško nutiks kaip tik tą akimirką, kada nuspręsimė užsimerkti ir pailsėti. Tikėtina, kad kontroliuoti paprasčiausiai išmokome iš tėvų kurie išmoko iš savo tėvų ir taip toliau. Tokius išmokimus ir susikurtas pasaulėžiūras galima pradėti keisti. Vienas iš būdų yra pradėti eksperimentuoti keliant klausimą – o kas jei? O kas jei šį kartą patylėsiu sėdėdamas (-a) keleivio sėdynėje? O kas jei stebėsiu vaikus, bet nieko jiems nesakysiu, nebent aiškiai matysiu, kad jie yra pavojuje ar daro kažką akivaizdžiai netinkamo? O kas jei pradėsiu stebėti kokie mano šeimos nariai yra iš tikro, o ne kokiais aš juos noriu matyti? O kas jeigu žengsiu žingsnį atgal ir leisiu gyvenimui bent šiek tiek pasirūpinti pačiu savimi? Neužtenka užduoti klausimą, reikia pradėti tai taikyti, eksperimentuoti ir žiūrėti kas nutiks.

Visur reikalingas balansas

Negalime pulti į kitą kraštutinumą, atsigulti ant lovos ir pasakyti visiems ir viskam, kad mes pasitraukiame iš scenos. Esame gyvenimo dalimi ir mums priklauso vienokios ar kitokios rolės, priklauso kažkuo pasirūpinti, netgi kažką „sukontroliuoti“, prižiūrėti, pakoreguoti. Turime atrasti kur, kam ir kiek dėmesio galime skirti, o kiek reikia mums patiems ir pačioms, kad gebėtume išlaikyti vidinį balansą. Kartais

reikia pasakyti vairuotojui „atsargiai“ jei jis ar ji užsižiopsojo ir juda griovio link, tačiau kitą kelionės laiką galime mėgautis vaizdais ir tuo, kad patiems nereikia vairuoti. Kartais reikia nustatyti ribas, kiek ilgai lauksime kada bus padarytas remontas, tačiau sutarus dėl terminų galime padėti remontą į šalį ir užsiimti savais reikalais. Tokio balanso atradimas padės jausti, kad vis dar turime žodį tame, kas vyksta mūsų gyvenime, tačiau neturime šokinėti aplink kiekvieną smulkmeną ir be reikalo eikvoti brangų laiką ir energiją. Šeimos nariai, ypač antra pusė, taip pat lengviau atsikvėps gavę erdvės ramiai kvėpuoti ir matydami, kad nesikišame į kiekvieną jų gyvenimo žingsnį.

Mažiau kontrolės – laimingesni mes patys

Ar teko matyti tikrai laimingą žmogų, kuris visus ir viską aplink save kontroliuoja? O laimingi, kuriuos teko sutikti, ar skuba ką nors kontroliuoti? Štai ir atsakymas kam gyventi geriau. Netgi būti greta kontroliuojančių yra ganėtinai nemalonu ir skubame pasitraukti iš tokių žmonių draugijos. Vargu ar vengtume draugijos tų, kurių gyvenimo būdas ir filosofija vedą į laimę, džiaugsmą bei ramybę. Tad kontrolė yra tai, į ką investuoti visiškai neverta. Į ką verta investuoti tai į laiką ir energiją mokantis vis labiau paleisti, atsipalaiduoti, skirti laiko sau ir leisti gyvenimo tėkmei judėti ten, kur ji juda. Bent jau dalį laiko.