

În căutarea celui pierdut sau încă negăsit

„În viață există două momente importante:

ziua în care venim pe lume și ziua în care descoperim de ce am venit pe lume.”

William Barclay

„Care este sensul vieții mele?”, „De ce am apărut pe lume?”... Cu toții ne-am pus asemenea întrebări, de-a lungul vieții sau în anumite momente. Uneori, ne pierdem în multitudinea evenimentelor și trăirilor, ajungem să constatăm prezența unui gol existențial și o voce lăuntrică sau una dintre ființele care ne populează... se întreabă și ne întreabă: ce faci cu viața ta, nu cumva pierzi esențialul?

Problema sensului vieții a preocupat dintotdeauna mințile luminate ale omenirii, dar nu toți suntem Dalai Lama sau Maica Tereza! În schimb, fiecare dintre noi poate încerca să găsească sensul vieții sale, să devină sensul vieții cuiva sau barem să-și identifice combustibilul necesar pentru a avansa, a iubi, a trăi.

La acest început de an, inițiem o serie nouă de materiale la această rubrică, prin intermediul cărora intenționăm să schimbăm de ce-ul chinuitor cu un cum mobilizator. Va fi o călătorie dificilă, dar și captivantă. Vom învăța împreună să reperăm barierele care ne împiedică să conștientizăm în ce direcție vrem să avansăm, să ne adresăm întrebări, să facem alegeri potrivite, să găsim un sens *personal* al propriei vieți etc. Vom învăța să valorificăm resursele din noi, să putem reînoda „firul vieții”, atunci când anumite evenimente ne dau totul peste cap, iar

necazurile par să se țină lanț.

„Ce sens are viața mea?”, „Cum să am o viață împlinită?”... Pentru ca asemenea întrebări să nu-ți provoace stres și nefericire, angoasă sau panică, începe transformarea prin a-ți observa propria viață, pentru a-i descoperi sensul. Și pentru aceasta nu e nevoie decât de niște... ochelari buni! Atât de buni, încât prin ei să poți vedea potențialul de viață de care dispui! Mai ai nevoie de o pereche de urechi, foarte bune, cu care să poți asculta eul tău.

A-ți cerceta propria viață – ceea ce ai realizat deja și ceea ce ai dori să mai realizezi – înseamnă, de fapt, să identifici exact punctul în care te afli pentru moment și cel unde vrei să ajungi, asemenea drumetului care se oprește din când în când pentru a se uita pe hartă!

Exercițiul planului de activități

Poți începe să faci acest lucru chiar acum: nu trebuie decât să

găsești un loc liniștit și să notezi pe o foaie de hârtie activitățile tale săptămânale care tocmai s-au încheiat (inclusiv weekendul). Pe o altă foaie de hârtie scrie propriile obiective de viață: pe termen scurt, pe termen mediu, pe termen lung.

Trebuie să notezi totul, fără excepție. Dacă îți este greu să identifici aceste obiective, întreabă-te: ce este cu adevărat important pentru tine în viață, ce ți-ai propus, la ce ai visat, ce îți dorești, pe termen scurt, mediu și lung. Apoi, trebuie să clasezi aceste obiective în funcție de prioritatea lor.

Având deja notat pe o foaie planul săptămânal de activități zilnice, iar pe o altă foaie – obiectivele de viață, poți vedea cu ușurință cât timp aloci obiectivelor trasate, în timpul activităților tale zilnice. Rezultatul te poate deruta, surprinde sau descuraja. Poți constata că lucrurile valoroase pentru tine nu se regăsesc în calendarul tău de activități... Vei conștientiza astfel că îți scapă esențialul. Și asta trebuie să te mobilizeze, bineînțeles! Ar fi ideal să faci acest exercițiu în mod constant, cu o anumită periodicitate, comparând astfel rezultatele dintr-un an cu cele din anul precedent. Acesta este un prim pas în descoperirea sensului vieții.

Exercițiul bilanțului de viață

Spre deosebire de exercițiul precedent, acesta aduce în discuție și trecutul și asta pentru că istoria noastră personală este și ea parte indispensabilă a procesului de descoperire a sensului vieții.



Bătălia de la Vaslui

Dacă vrei să fii cu adevărat activ în căutarea sensului vieții tale, trebuie să fii și biograful propriei vieți. Trebuie să fii conștient de această *biografie*. Iar pentru a realiza exercițiul bilanțului de viață, îți propun următoarea foaie de drum:

1. Ce faci în fiecare zi?

- Care sunt activitățile tale

zilnice (este vorba despre planul de activități din exercițiul precedent)?

- Ce te motivează? Ce anume te face să mergi mai departe? De ce îți place ceea ce faci?
- Ce/cine este „balonul tău cu oxigen”?

2. De ce viața ta are în prezent configurația pe care o are?

- Ce motivații actuale ai (pe care le putem numi „factori de menținere”)?
- Ce motivații viitoare ai?
- Care au fost motivațiile tale în trecut (biografia și schemele tale cognitive)?

3. Ce anume vrei să lași după tine, ce vrei să transmiți:

- familiei;
- viitorilor copii;
- altcuiva?

Atunci când activitățile cotidiene sunt complet decalate în raport cu obiectivele fundamentale, viața refuză să-și dezvăluie sensul (sensurile) pe care ți-ar plăcea să i-l conferi, generând un sentiment de nefericire și insatisfacție. Pe de altă parte, când nu ai un balon cu oxigen, propriu, care poate fi abso-

lut orice/oricine, riști să te expui unor pericole. O escală în afara orașului, un ceai cu prietenii, o muzică bună... orice care să-ți încarce bateriile – asta înseamnă balonul cu oxigen. Și poți avea chiar câteva!

Sensul vieții nu poate fi redus la un moment x pe axa timpului. Nu trebuie să ne fixăm imense idealuri proiectate într-un viitor îndepărtat. Nu trebuie nici să ne mulțumim cu mici frânturi de viață și de plăceri cotidiene (chiar dacă și acest lucru este foarte important). Așa cum nu trebuie nici să ne lamentăm sau, dimpotrivă, să ne atribuim un titlu de glorie pentru cele din trecut.

Este recomandabil să faci acest exercițiu în perioadele bune, când poți chibzui cu calm și seninătate, în care nu ești măcinat de gânduri depresive sau treci printr-o traumă afectivă, pentru că rezultatele vor fi deduse din contextul nemijlocit în care te afli.

Exercițiul ultimei clipe de viață

Spre deosebire de precedentele exerciții, acesta este mai percutant, mai dureros și mai neplăcut, pentru unii dintre noi, dar care face posibilă o inventariere rapidă a liniilor directe ale propriei vieți. Înainte de a face acest exercițiu, citește descrierea de mai jos și, dacă crezi că este prea neplăcut pentru tine, renunță. Dacă însă te gândești mai bine la rezultatul acestuia și decizi să urmezi instrucțiunile, te felicit!

Imaginează-ți că tocmai te-a lovit o mașină. Ești grav rănit/ă, dar încă conștient/ă. Știi că vei muri peste câteva minute.

Prima întrebare: Fără să stai pe gânduri, care este primul lucru pe care regreți că nu l-ai făcut?

A doua întrebare: De care lucruri/realizări ești mândru/mândră?

Chiar dacă pare dur, iminența morții poate să ne ajute să descoperim multe, despre noi și despre propria viață. În acest caz, gândindu-ne la moarte, facem să apară în noi sentimentul urgenței, ajungând astfel mai repede la obiectivele noastre de viață cele mai importante. Uneori, este sănătos să ne oprim puțin din goană și să facem un bilanț al propriei noastre vieți. Pe drumul vieții nu este suficient să pedalezi continuu, cu nasul în ghidon, ci trebuie să mai privești și în jur, pe *hartă*, pentru a ști unde ești și unde vrei să ajungi.



7 aprilie, Alex Pârva

Sensul vieții nu este o idee înțepenită sau o simplă dorință proiectată în viitor, ci ceva care înglobează deopotrivă trecutul, prezentul și viitorul. Construim pornind de la trecutul nostru, adaptându-ne la prezent, la contextul în care trăim, pentru a ne proiecta cât mai bine în viitor. Altfel spus, traseul este următorul: **Povestea mea – Ceea ce trăiesc cu cei care sunt în jurul meu – Locul în care doresc să ajung.**

Suntem autorii și actorii propriului spectacol – viața noastră. Și nu suntem la repetiția generală acum, ci chiar o trăim. O a doua nu există.

Ce alegi: să fii spectatorul sau autorul, regizorul și actorul acesteia?

Selecție și adaptare: Daniela Terzi-Barbăroșie, psiholog