

„Pirmiausia pristatau dvi moteris, kurias jau galbūt pažįstate. Adelė yra aktyvi ir trykštanti energija moteris. Drąsi ir įvertinta verslininkė, iškalbinga draugė, kerinti žmona ir įsiklausanti mama. Ji neabejotina kompanijos siela ir puikų humoro jausmą turinti jaunatviška ir brandi moteris. Jos gyvenimas pilnas tik spalvotų akimirų ir nesibaigiančių nuotykių, o visos pasirodančios nesėkmės jai tik muilo burbulas. Jos kasdienybėje nėra vietos liūdesiui ir nusivylimui, nes jos kredo „išspausk iš gyvenimo maksimumą!“ Nuostabi moteris!

Karolina yra kiek kitokia. Ji daug laiko skiria darbui ir jau nepamena to laiko, kai viską suspėdavo. Gal dėl to ji jau senokai buvo draugių susibūrimė, juk net su vyru sunku rasti laiko kokybiškam pokalbiui. Ji guodžiasi, kad dabar toks laikas – reikia daugiau pasistengti dėl laimingesnio rytojaus dirbant abiem daugiau. Ją gan dažnai apima neaiškus nusivylimas, kuris pasireiškia dažnai patiriama įtampa ir nerimu. Juk net dukrai skirtas kasdienis laikas kažkur pradingsta. Tačiau Karolina stengiasi atsigriebti savaitgalį ir tokiu būdu ta įkyri mintis apie buvimą bloga mama kiek atslūgsta. Iš esmės, jai nieko netrūksta, bet vis kirba galvoje, kad iš gyvenimo galima išspausti dar daugiau.

Iš tiesų, tai viena ir ta pati moteris, jos visas vardas yra Adelė Karolina. Socialiniame tinkle stebiu Adelę, o gyvenime pažįstu Karoliną. Adele žaviuosi, o Karolina egzistuoja tikrovėje. Adele noriu būti, o Karolina kelia labiau pasigailėjimo vertus jausmus. Viešai seku Adelę, bet veidrodyje pamatau Karoliną. Ir aš norėčiau išspausti maksimumą, bet labiau tenkinuosi tik tuo, kas lieka pakeliui įsivaizduojamo prizo link.

Šia iliustracija paliečiame visiems mums artimą baime – būti vidutiniam, pilkam, nuoboda. Ir jei jūs nesijaučiate tokie, gali būti, kad per mažai laiko leidžiate socialiniuose tinkluose, per mažai žiūrite televiziją ir tikrai per mažai vartote žvaigždžių kupinus žurnalus. Tyrimai jau ne kartą atskleidė, kad kuo daugiau lyginamės su kitais, tuo labiau didėja nepasitenkinimo savimi, savo padėtimi, savo aplinka jausmas. Mes tampame tarsi vidutinybės iliustracija sau patiems, o aplinkiniai mums tai tik primena: savo išpūdingomis atostogomis, naujomis pareigomis, energija trykstančiomis asmenukėmis. O Dieve, jau trečią kartą šiais metais ji atostogauja!

Socialiniuose tinkluose praleidžiame vis daugiau laiko, vadinasi, rizikos jaustis pilka vidutinybe vis didėja. Todėl būtina sau vėl ir vėl priminti, kad net nejausdami save su kitais lyginame labai jau keistu būdu. Gražių gyvenimų srautą tarsi suvokiame kaip vieną gražų gyvenimą, kuriame mažai vietos mano kukliam gyvenimui. O juk žmonės linkę rodyti gražią savo gyvenimo pusę ir gaudami aplinkinių liaupses tokiu būdu tarsi patvirtina sau, kad jų gyvenimas ne ką prastesnis už kitų. Taip žmogus net neįsisąmoninęs to pradeda lenktyniauti su įsivaizduojama savo idealia vizija, kuri niekaip negali būti pavyta. Greta pasijungia ir kiti

dalyvaujantys šiose gražios savo pusės rodymo lenktynėse ir tokiu būdu labiau pabėgame ne nuo nuobodulio, bet nuo realybės.

Laikas stabtelėti. Su jumis viskas gerai. Jums nereikia nieko pralenkti, nieko įrodyti ar pavyti. Tai nėra lengva įsisąmoninti maksimalizmu trykštančioje aplinkoje. Vidutiniais ir nuobodžiais mus paverčia ne kitų gražūs ar kažkuo geresni gyvenimai, bet tokio vertinimo susiformavimas galvoje. Nelenktyniaujančio neįmanoma pralenkti. Ar pastebite savo dalyvavimą šiame žaidime, kuriame niekas nelaimi?

Jei aiškiau suvoktume, kad mūsų kasdienė patirtis, kad ir kokia ji būtų, niekuo nenusileidžia kitų gražiai supakuotai ir parodytai patirčiai – kentėjimo liktų mažiau.

Tokiu būdu Karolina nelauktų geresnio gyvenimo rytoj ir nekurtų jo Adelės iliuzijoje, neklaidintų kitų ir, svarbiausia, savęs. Tai nėra kažko atsisakymas, tai gryniausia meilė sau – priimti save tokį, koks esi. Tuomet maksimalizmas subliūkšta išgrynindamas tai, ko mums iš tiesų trūksta – kokybiško laiko sau, susitikimo su savimi.

Kartais šis laikas gali būti atokvėpis gamtoje ar jo gurkšnis prisirinkus ramybės kupinų vaistažolių. Kartais gali padėti pokalbis su seniai matytu bičiuliu, kai pokalbio pagrindas yra ne „kur atostogavai“ ar „kokie tavo pasiekimai darbe“, bet „kur esi dabar? kaip jautiesi dabar? kas tau svarbu dabar?“ Kokybiškas laikas sau dažnai prasideda, kai atsisakome daryti daugiau, pakeisdami tai į kitą tikslą – tiesiog būti ir mėgautis buvimu, net nieko neveikiant. Kai daug darome, maksimalizmas kažkur priekyje, vis tolimas ir nepavejamas. O kai išgyvename dabartį – visą turtą randame rankose, jis jau čia.

Čia ir dabar nėra vidutinybės ir nuobodos, čia ir dabar yra viskas, ko mums reikia. Tai supratusi Karolina pažvelgė į veidrodį ir pamatė Adelę, kuri nusišypsojo. Nuo šiol manęs niekas nepralens, nes aš nelenktyniauju“, – užbaigia psichologas Paulius Rakštikas.

Tais gyvenimo laikotarpiais, kai nuolatinis skubėjimas kelia vidinę įtampą, nepasitenkinimo savimi ir gyvenimu jausmą, atgauti ramybę natūraliu ir saugiu būdu gali padėti tam tikrų augalų mišiniai. Ypač moters nervų sistemai tinkamas vaistažolių mišinys yra iš ramunėlių, melisų, valerijonų, apynių spurgų ir mėtų. Pasitelkiant papildomas priemones, šie augalai, vartojami kartu, turi savybę stabilizuoti nervų sistemą susidoroti su jai tenkančiu krūviu – sumažinti stresą, lengviau atsipalaiduoti ir kartu gerinti miego kokybę. Tik ramybės būsenos išgyvename dabarties akimirką, kurioje galime pasijusti laimingi tokie, kokie esame.

