

Jaroslavas
MELNIKAS



**RAMYBĖ
PROBLEMIŠKAME
PASAULYJE**

50

nepaprastų
situacijų ir patarimai,
kaip jas lengvai
išspręsti

KAIP IŠGYVENTI BE PINIGŲ

Daugelis depresijos atvejų atsiranda todėl, kad netekęs mokamų malonumų žmogus lieka apskritai be malonumų.

Nesuprantu žmonių, kurie uždirba penkis šimtus eurų per mėnesį ir skundžiasi, kad yra elgetos. Žmonės Lietuvoje per daug yra pripratę prie įvairių mokamų malonumų, o paskui jau neįsivaizduoja gyvenimo be jų. Viena mano pažįstama net verkė, kad nuo to laiko, kai jų įmonė bankrutavo, ji nebegali pietauti restoranuose. Negali sau daug ko leisti. Pažįstu moterį, kuri kankinasi, kad jai štai jau treji metai nepavyksta nusikristi į Paryžių (anksčiau ji ten lankydavosi darbo reikalais kasmet).

Žmonėms, kurie įpratę gyventi iš minimumo, juokinga tai girdėti. Man atrodo, kad esmė net ne pinigai, o mūsų įpratimas vertinti tik tai, kas kainuoja pinigus. O ar visada tai mums reikalinga, ar tai tiesiog įprotis (kartais – žalingas!)?

Pateiksiu pavyzdį iš savo patirties. Prieš keletą metų vyras neteko darbo, o aš buvau vaiko priežiūros atostogose, mūsų sūnui dar nebuvo trejų. Ačiū Dievui, turėjome nedidelių santaupų, iš kurių galėdavome imti ne daugiau kaip po penkis šimtus litų per mėnesį. Ir dar gaudavome simbolines pašalpas vaikams. Iki tol mes irgi sau leisdavome vaikščioti su vaikais (dar turime penkiametę dukrą) į *McDonald's* restoraną, kartą per mėnesį į kiną, į gastroliuojančios žvaigždės koncertą. Dabar viso to ir dar daug ko teko atsisakyti. Nepasakyčiau, kad buvo paprasta. Bet jau pirmą kartą, kai sėdome į troleibusą ir nuvažiavome į mišką Paneriuose, pažvelgėme į

mūsų situaciją kitomis akimis. Visą dieną vaikščiojome po mišką, rinkome grybus (buvo ruduo), o paskui susikūrėme laužą pamiškėje! Aš išsiėmiau paruoštus šašlykus, o vyras iškepė. Vaikai buvo sužavėti, niekada nemačiau jų tokių laimingų *McDonald's* restorane. Jie žaidė slėpynių, bėgiojo aplink ugnį, mėtė į ją kankorėžius... Tas sudėtingas periodas (vyras dabar jau dirba) išmokė mus vertinti tai, kas beveik nieko nekainuoja. Kadangi pinigų neturėjome, į gamtą traukdavome kiekvieną savaitgalį, ištyrėme visas Vilniaus apylinkes. Keletą kartų net buvome išvykę į žygius su nakvyne (nakvojome palapinėje). O jei būtume turėję pinigų – būtume sėdėję tvankioje kino salėje arba būtume klausęsi žvaigždės plyšavimų, minios šūksnių „Siemens“ arenoje (beje, mano sūnus nepakelia tokios aplinkos, iškart ima verkti – nuo triukšmo, žmonių).

Stebiu mūsų jaunimą. Manau, jie jau sugadinti žmonės. Ypač sostinės jaunimas. Jie ištisas dienas sėdi kavinėse arba jaunimo klubuose, maukia statinėmis alų, kavą, be perstojo skambina mobiliaisiais telefonais. Visa tai kainuoja didelius pinigus. Pavyzdžiui, jie moka už bilietą į užsienio žvaigždės koncertą aštuoniasdešimt ir daugiau eurų, nes tai prestižo dalykas, galima pasigirti, kad buvai superžvaigždės koncerte ir kad turi patį naujausią *iPhone* telefoną. Jie net nežino, kad yra kitoks gyvenimas. Kur kas natūralesnis ir nemokamas. Aš taip ir matau, kaip jie visą gyvenimą dirbs dėl tų koncertų, restoranų ir mobiliųjų. Tai jau vartotojiškos visuomenės vergai.

Jūratė G., Vilnius

Problema, kuria paliečia Jūratė, labai rimta. Ypač Lietuvoje, kur tiek savižudybių (dažnai ir dėl pinigų stygiaus). Psichologinė priklausomybė nuo tų patogumų, kuriuos mums primeta civilizacija, šiandien yra pasiekusi kritinį lygį. Visuomenė, kurioje gyve-

name, diktuoja mums ir mūsų poreikius. Tą jį daro pasitelkdama reklamą ir madą (o svarbiausia – nepastebimai!). Jei jūsų vaiku pažįstami gimtadienį švenčia *McDonald's* restorane, tai jūsų vaikai irgi užsinorės ten švęsti savo gimtadienį. Ar dėl to, kad ten geriausias maistas pasaulyje? Kad niekur nėra linksmesnės vietos? *Ne, dėl to, kad taip daro kiti.*

Pažiūrėkite į gyvūnijos pasaulį. Jis gyvuoja todėl, kad vieni bandos nariai žiūri į kitus ir elgiasi panašiai. Šimpanzės mažylis mokosi laiptoti po medžius stebėdamas, kaip tą daro suaugusios beždžionės. Jei jis nemėgdžiotų, neišmoktų laiptoti ir jį sudraskytų koks nors žvėris. Jis neišgyventų. Kas nemokėjo pamėgdžioti, tas žuvo evoliucijos procese. Išgyveno tie, kurie mokėjo kopijuoti. Tas pats mėgdžiojimo instinktas veikia ir žmogų. Ir jis atlieka teigiamą vaidmenį, antraip mūsų vaikai nesugebėtų taip greitai perimti tėvų patirties ir tapti žmonėmis.

Tačiau šiuo instinktu visokeriopa pasinaudoja reklama – pagrindinis vartotojiškos visuomenės, kurioje šiandien gyvename, variklis. O koks yra slaptas reklamos tikslas? Pelnas. Ar kur nors būtų reklamuojama tai, kas nieko nekainuoja? Pavyzdžiui, nemokamas poilsis gamtoje, prie laužo. Arba nemokamas maudymasis ežere. Arba džiaugsmas, patiriamas, bendraujant su savo vaiku, kuriant, lavinant save... Visa tai ir dar daug kas dažnai mums nekainuoja nė cento (arba kainuoja simboliškai). Bet niekas nemokamų malonumų nereklamuoja. Ir to nedarys. Mes patys savo protu turime suprasti tą tiesą, kad, be reklamuojamų malonumų, esama ir nereklamuojamų, apie kuriuos mes pamiršome.

Prisiminti juos ypač svarbu, kai sumažėja (o gal ir visai dingsta) jūsų pajamos. Tada kenčiame, kad negalime sau leisti malonumų, prie kurių pripratome. Daugelis depresijos atvejų atsiranda

da todėl, kad netekęs mokamų malonumų žmogus lieka apskritai be malonumų, jo nervų sistema neatsipalaiduoja, psichika nesi-
ils. Tokiu metu kaip tik laikas prisiminti apie kitas savo asme-
nybės puses, kurioms neskyrėme tinkamo dėmesio, kai turėjome
pakankamai pinigų.



Jei patyrėte finansinę krizę, tai jums nieko nekainuoja

Psichologo patarimai:

- Pasivaikščiokite parke, kvėpuokite grynu oru.
- Paiškylaukite gamtoje, išsikepkite šašlykų ar bent bulvių.
- Rinkite uogas, grybus.
- Bendraukite su vaikais (namie, vaikų aikštelėje, gamtoje).
- Plaukiokite (nebūtinai mokėti už baseiną – sušilus orams, vykite prie ežerų, eikite prie jūros, jei gyvenate pajūrio mies-
telyje).
- Susitikite su draugais, pažįstamais (galima tiesiog išgerti
arbatos, nebūtina leisti pinigų: didžiausias malonumas –
bendravimas).
- Skaitykite knygas (jei neturite pinigų nusipirkti, galite paimti
iš bibliotekos arba pasiskolinti iš pažįstamų).
- Lankykite nemokamus koncertus per miesto šventes (galite
pasiklausyti ansamblių ir grupių pasirodymo, pamatyti fejer-
verkus).
- Užsiimkite sportu (nėra pinigų užsimokėti už sporto salę –
bėgiokite prie namų, kilnokite svarmenis balkone).
- Mokykitės kalbų, kol yra laiko ir nėra pinigų, paskui tai
gyvenime gali labai praversti (jei gyvenate dideliame mieste,

tą galima daryti praktiškai nemokamai kultūros centruose, kuriuos steigia užsienio šalių ambasados).

- Kurkite: rašykite eiles, pieškite, grokite muzikos instrumentu, šokite (ne tik malonumas, bet ir nauda psichikai: tai nesulyginama su nauda, gaunama apsilankius brangiame restorane).
- Užsiimkite meile (ar dar nepamiršote, kad tas malonumas nei jums, nei jūsų partneriui nieko nekainuoja?).

KALĖDOS – KAIP IŠVENGTI... STRESO?

Šventinė nuotaika gali būti sugadinta, jei neatsižvelgsime į savo psichikos galimybes.

Kuo arčiau metų galas, tuo labiau man knieti „pabaigti, kas nebaigta“, nudirbti darbus iki galo. Nesinori perkelti kažko neužbaigta į Naujuosius metus. Gruodžio 23-įją nutariau paskambinti į leidyklą, kuri man užsakė didelės knygos vertimą, norėjau pasirašyti sutartį dar tais metais, kad būčiau rami, o man sako, kad jie apsigalvojo ir knygos nebeleis. Mane ištiko šokas. Taip tikėjausi gauti tuos pinigus (kito pragyvenimo šaltinio neturiu)! Visa ateinanti šventė buvo sugadinta, mane kankino ateities, skurdo baimė...

Laima R., Trakai

Nepradėkite naujų darbų, likus kelioms dienoms iki švenčių

Vienas ir kitas klaidas galima padaryti, jei nesugebėsite tinkamai pasirengti Kalėdų ir Naujųjų metų sutikimui. Šventinė nuotaika gali būti sugadinta, jei neatsižvelgsime į savo psichikos galimybes.

Kokios išvados peršasi, susipažinus su Laimos istorija? Nepasiduokite norui reikalus pabaigti iki Naujųjų metų: pernelyg rizikuojate sugadinti sau šviesias dienas. Juk bet koks dalykinis aktyvumas – tai įsiveržimas į blogai pažįstamą, neprognozuoja-

mą žmogiškų santykių, fortūnos kaprizų pasaulį. Gerai, jei jums pasiseks ir visą Kalėdų ir Naujų metų laikotarpį šildys mintis apie jūsų daliai tekusią sėkmę. O jei jūsų laukia nesėkmė, pinigų, reputacijos praradimas, pažeminimas?

Įsidėmėkite: *nesėkmės įprastu metu, kai esate pasinėrusios į veiklą, priimamos lengviau negu prieš šventes.* Jūsų psichika prieš šventes nusiteikusi visai kitaip (ji atsipalaidavusi, vadinasi, ir pažeidžiama). Nesiimkite nieko, jei nesijaučiate garantuotai, nebūdami viduje nusiteikę nesėkmėms ir kovai!



Neprisikvieskite per daug svečių

Daugelis mūsų mėgsta triukšmingas draugijas, tačiau tokio vakaro rezultatas gali būti nuovargis, susierzinimas. Namai, butas – ne restoranas, ne vieša vieta, kur svečių minia atrodo natūraliai. Štai pamokanti istorija. Renata pasikvietė pas save apie dešimt giminaičių ir pažįstamų. Bet atėjo daugiau. „Buvo daug triukšmo, svečiai bendravo tarpusavyje, į mane nekreipė jokio dėmesio. Aš tik lanksčiau aplinkui, mėgindama įtikti, kad visi būtų patenkinti. Vienu metu pasijutau tarناite. Kai kurie atėjo su savo pažįstamais, kurių nesikviečiau („pas mane atvažiavo sesuo, nieko, kad ji atėjo kartu?“), susirinko maždaug dvidešimt žmonių, vietos ir maisto nelabai užteko. Aš susierzinau. Bet labiausiai mane nustebino tai, kad tie, kurie pas mane gėrė ir valgė, aptarinėjo mano vaišes ir mano butą. Daugelis, pasirodo, liko nepatenkinti! Nuo to laiko kviečiuosi tik artimiausius žmones, kuriuos gerai pažįstu.“

Priėmusi apie dvi dešimtis žmonių, Renata iš esmės pavertė savo „tvirtovę“ vieša vieta. Ar reikia stebėtis, kad toli gražu ne visi svečiai parodė šeimininkei dėmesį ir pagarbą, liko jai dėkin-

gi (būtina ypatinga kultūra, kad būdamas tokioje minioje nepamirštum, kad vis dėlto esi privačiuose namuose). Renata taip pat neatsižvelgė į tai, *kad kuo daugiau žmonių, tuo labiau pavargsta psichika*. Svečiai anaipol neprivalo bendrauti su visais, jie gali praleisti vakarą su keliomis jiems įdomiomis asmenybėmis, o šeiminkė pagal savo statusą privalo parodyti dėmesį kiekvienam, pabendrauti su kiekvienu iš dvidešimties.



Geriau, jei svečiai ateina ne per anksti

Kitaip nei Renata, 32 metų Giedrė pasikvietė pas save tik artimiausius giminaičius, bet padarė kitą klaidą. „Sesuo su vyru atėjo gruodžio 24-osios rytą, reikėjo dar papuošti eglutę, paruošti kambarį. Netrukus atėjo mama kepti torto (ji šios srities specialistė). Paskui atvažiavo brolis su šeima iš gretimo miesto, visi drauge papietavome, išgėrėme ir net truputį dainavome. Buvo labai linksma. Vakarop staiga pajutau kažkokį susierzinimą. Keista, bet mane erzino brolio žmona, kuri neleido man nieko gaminti prie viryklės, viską darė pati, nurodinėjo, ką reikia dėti į salotas. Paskui mama pasakė, kad mano „virtuvėje labai nešvaru“ (pati juk ir primynė!). Kalėdas sutikau be ypatingos nuotaikos, kažkodėl nejutau džiaugsmo.“

Dėl ko buvo sugadinta šventė? Giedrė visą dieną bendravo su svečiais: ar reikia stebėtis, kad vakarop kai kurie jų ją ėmė erzinti? Psichika turi savo galimybių ribas. *Linksmybės, šventinės nuotaikos resursai yra riboti!* Tausokite juos, būkite taupūs, neišeikvokite jų priešventinėmis dienomis ir valandomis: audringas linksmybes ir šokius su dainomis geriau palikti pirmai Kalėdų dienai (arba iš viso Naujiesiems metams). Dar blogiau, jei kalbama ne

apie valandas, o apie dienas, praleistas su svečiais drauge. Pas Dianą giminaičiai – du suaugę ir trys vaikai – atvažiavo likus savaitei iki Kalėdų. Atvažiavo iš kitos šalies, iš Kaliningrado. Nieko gero iš to neišėjo: susitikimo euforija ištirpo jau po dviejų dienų. „Nebejučiau, kad tai mano namai, pati savęs nesupratau: juk jų nemačiau tiek metų, pati pasikviečiau. O viskas mane erzino – jie kaip tyčia visą laiką sėdėjo mano bute, bendravo, nesuprato, kad man reikia pailsėti nuo jų ir jų triukšmingų vaikų.“ Kalėdų naktį Diana su siaubu galvojo tik apie tai, kad atgaliniai giminaičių bilietai traukiniui nupirkti tik sausio antrajai (jie pasiliko, kad drauge sutiktų Naujuosius metus)...



Finansinės išlaidos šventėms turi būti protingos

Bet kokia šventė, o juo labiau Kalėdos, susijusios su pirkiniais, su jūsų pinigines ištuštėjimu. Norisi padaryti malonumą artimiesiems, nustebinti juos. Bet svarbu neprarasti saiko. „Per Naujuosius metus ir Kalėdas pinigai tirpsta patys savaime, nespėji kontroliuoti, – sako 28 metų Alma R. – Ir dovanų reikia nupirkti, ir eglutę papuošti, ir kažką valgyti. Ir išgerti, žinoma. Praeitais metais, pamenu, buvau šokiruota, kai suskaičiavau, kas man liko. Teko visą sausį smarkiai save riboti. Kiek pinigų buvo išleista, tiesiog baisu įvardyti sumą.“

Ar mokate apsieiti su pinigais? Šokas dėl ištuštėjusio biudžeto – ne pati maloniausia Naujųjų metų pradžia. Jei nesate iš tų laimės kūdikių, kurie pinigų turi kaip šieno, protinga, jeigu iš anksto nustatysite sumą, kurią galite išleisti šventėms ir visokiems malonumams. Tai gali būti ir šimtas, ir penki šimtai, ir tūkstantis eurų – viskas priklauso nuo jūsų pajamų ir jūsų biudžeto. Čia svarbu ne

suma, o jūsų savijauta „pasibaigus pagirioms“. Svarbu nepatirti šoko ir sausio mėnesį nepereiti „prie duonos ir vandens“...



Kaip susikurti šventinę nuotaiką

Psichologo patarimai:

- Laimė – kai nėra problemų. Jei norite būti laiminga per Kalėdas, jūsų psichika turi atsipalaiduoti kelias dienas prieš jas!
- Likus savaitei iki švenčių rekomenduojama: nesiaiškinti santykių, nepradėti naujų projektų, atidėti neskubų apsilankymą pas gydytoją, neapkrauti savęs darbu.
- Per paskutines dvi ar tris dienas nueikite į baseiną, sauną, išvakarėse apsilankykite pas kirpėją, masažo kabinete.
- Butą susitvarkyti irgi geriau iš vakaro. Paskutinę prieššventinę dieną nenuvarginkite savęs prie viryklės (leiskite, kad jums padėtų kiti šeimos nariai, nusipirkite pusgaminių; ne pats prasčiausias variantas – vakarienė restorane, jei leidžia pinigine).
- Per šventes nesėdėkite visą laiką namie. Nuo buvimo tarp keturių sienų psichika pervargsta, artimieji ima erzinti. Suplanuokite pasivaikščiojimus gryname ore, apsilankymą kavinėje, kino teatre, išvyką už miesto.
- Vykite nuo savęs nemaloniais mintis apie amžių, senatvę, neaprūpintą ateitį. Visa tai – tipiškos pasąmonės baimės, neretai nubundančios prieš Kalėdas ir Naujuosius metus. Vienintelis kovos su jomis būdas – jas ignoruoti, nukreipti dėmesį į malonius dalykus.