**Að lifa lífinu lifandi**

Már Viðar Másson sálfræðingur

Uppá síðkastið hefur tíðkast mjög að halda því að fólki að leið til lífshamingju sé að einbeita sér að því að lifa í núinu. Leið, en ekki markmið. Það var þá til lítils að 68-kynslóðin kenndi að það væri markmiðið sem skipti máli, en síður leiðin. Eða hvað? Ég ætla að gera þessa spurningu að efni þessa bréfs, og reyna að sýna fram á hvernig sameina má þessar leiðir.

**Að lifa í stutta núinu**

Ég hygg að allflestir kannist við slagorðið: Njóttu augnabliksins! Það hefur farið hér um sveitir eins og lok yfir akra. Ef staldrað er við í bókabúð má sjá fjöldann allan af bókum, aðallega svokölluðum sjálfshjálparbókum, hverra efni snýst meira eða minna um þetta efni. Og nýir straumar innan sálfræðinnar; jákvæða sálfræðin og mindfulness, snúast meira og minna um þetta slagorð. Hugmyndin er þó hvergi ný af nálinni, heldur þekkist vel í buddisma og hinni kristnu sýn. Bæði hugmyndakerfin leggja, með öðru, áherslu á daginn í dag, að því er virðist, framar gærdeginum eða morgundeginum, en benda jafnframt á mikilvægi þess að einbeita sér að hverju verkefni fyrir sig. Meira um það síðar.

Nú er þetta vel skiljanlegt. Góð einbeiting veitir okkur ánægju, en einbeitingarleysi leiða. Og við könnumst við að gott sé að hafa forgangsröðina í lagi og vinna síðan að hverju verkefni af alúð og þrautseigju. Ef við aftur á móti söknum stöðugt góðu daganna, eða bíðum eftir betri tíð, verður okkur lítið úr verki. Við förum jafnvel að telja okkur trú um að verkin okkar séu lítils virði, eintóm eftirsókn eftir vindi. Og þá er illt í efni og litla hamingju að fá.

Maður kemur til sálfræðings til að fá bót meina sinna. Hann segir frá því að hjónaband hans sé að renna út í sandinn. Honum væri þá lítil þægð í því að honum yrði bent á mikilvægi þess að láta hverjum degi nægja sín þjáning, að líta á björtu hliðarnar og læra að lifa í núinu! Það væri augljóslega hrapaleg aðkoma. Þessi maður þarf hjálp við að vinnu úr hjónabandsvandræðum sínum. Og þar sem hjónabandið er hús sem endurreisa þarf á hverjum degi, er ekki eftir neinu að bíða.

**Að lifa í langa núinu**

Hver er þá munur á augnabliki og ævilöngum samningi? Ein bóka Gamla testamentisins er Prédikarinn. Þar er annars vegar minnst á forgengileikann: Ég hef séð öll verk sem unnin eru undir sólinni og öll voru þau hégómi og eftirsókn eftir vindi. Ég sagði við sjálfan mig: Jæja þá, reyndu gleðina og njóttu gæða lífsins. Matist og drekkið og látið sál [ykkar] njóta fagnaðar (carpe diem).

En þegar betur er að gáð er þetta ekki lausn alls, enda hégómi! Það þarf að setja hlutina í samhengi og gera sér grein fyrir því að allt hefur sinn tíma. Að fæðast hefur sinn tíma, að deyja hefur sinn tíma, að elska hefur sinn tíma, að hata hefur sinn tíma, að byggja upp hefur sinn tíma, að rífa niður hefur sinn tíma. Þetta er hin hlið Prédikarans. Nú er okkur ljóst að gefa þarf lífinu tækifæri og nýta sinn tíma sem allra best, innan þess tímaramma sem gefinn er. Þetta er þverstæða okkar mannanna, og það gjald sem við greiðum fyrir að vera gerðir í guðs mynd, þ.e. með skilning á tilverunni. Sálfræðilega mætti segja að við höfum ekki aðeins sál, heldur líka anda.

Öllu er mörkuð stund. Að einbeita sér að augnablikinu og að gleðjast hefur sinn tíma. Tími stóru verkefnanna er annar. Og sú stund varir lengi (flæði). Þegar við göngum í hjónaband gildir sá samningur hverja stund og allar stundir jafnt. Hjónabandið er ævilöng skuldbinding. Fleiri verkefni vara lengi, sum alla ævi okkar. Nefna má foreldrahlutverkið, fjölskylduna, vinina, heimilið, nám og starf. Njóttu lífsins með konunni sem þú elskar, alla daga lífs þíns, býður Prédikarinn. Stund hjónabandsins varir meðan líf okkar endist. Skyldur okkar við fjölskyldu og vini hætta aldrei. Stund skyldunnar hefur engan endi. Matthías Jochumsson minnir á tvennan skilning núsins í ljóðinu, sem er þjóðsöngur okkar, þegar hann segir að „einn dagur [sé] sem þúsund ár, og þúsund ár dagur, ei meir“.

**Að lifa í báðum núunum**

Það eru því tvenns slags stundir eða nú í lífi okkar. Annars vegar er það stundin sem nú líður og ég get bætt með því að auka við athygli mína og þægindi. Það get ég gert með góðu kaffi, með því að gefa eitthvað af sjálfum mér, eða með því að læra að njóta augnabliksins. En eitt sér svarar núið engu. Hins vegar er það stundin sem varir að eilífu, svo aftur sé vitnað til þjóðsöngsins. Verkefni þau sem heyra undir hana verða ekki afgreidd með hraði. Þau verða aðeins ræktuð með stöðugu starfi. Þar er enginn sjálfsprottinn stöðugleiki, hann er allur undir okkur kominn. Það vald var okkur gefið. Þetta er samhengið í lífi okkar og með því að virða það gefum við lífinu tækifæri.

Hví að gera mun á stund og stund? Það er til þess að við gerum okkur betur grein fyrir fjölbreytni starfa okkar. Okkur er litlu lofað við fæðingu, öðru en því að við munum líklega njóta ávaxta erfiðis okkar. Þó orkar það tvímælis líka. Hinir fótfráu ráða ekki stríðinu og hinir hyggnu eiga ekki auðinn, minnir Prédikarinn okkur á. Við náum þó árangri með því að rækta þann hæfileika okkar að njóta augnabliksins (innávið), sem aftur gæti orðið til þess að við ræktum þau verkefni, sem vissulega eru hér og nú, en endast langa stund (útávið). Hvort tveggja er jafn mikilvægt og án hvorugs getum við verið. Og notum tímann vel, því við erum sett í samhengi sem við höfum lítil áhrif á, nema þá ef til vill að okkur takist að fylgja þeim fáu vegvísum sem við getum treyst.

Á vori 2010.

Upphaflega skrifað fyrir

Vefrit Sálfræðingafélags Íslands.

Birtist í Kirkjuritinu 1. hefti, 2011.