

DESET KORAKOV DO SREČE

Mnogi ljudje izgubijo svoj življenjski kompas in živijo impulzivno, brezciljno, nedosledno ali pa so popolnoma vodljivi, saj ne znajo ali ne zmorejo uveljavljati svojih hotenj in slediti svojim željam. Če dovolimo, da drugi ljudje upravljajo naše življenje, načrtujejo našo prihodnost, potem smo brez svojega JAZA oziroma brez lastne identitete. Kar je v nadzorstvu drugih ne nadzorujemo sami, to pa je zelo podobno vožnji brez zavor.

1. Prvi korak za približevanje sreči je torej ugotovitev, kako pomembno je, da imamo nadzor nad dogajanjem v lastnih rokah.

2. Drugi korak k sreči je zavedanje, da smo individualna bitja. Na primer, ko se zaljubimo, hitro pozabimo, kaj potrebujemo, želimo ali kdo smo. Ko v zaljubljenosti rečemo »moje življenje je tvoje življenje«, mu/ji prepustimo svojo osebnost in s tem tudi hotenja. Ko naredimo vse, da osrečimo drugo osebo, se dejansko zanikamo, izgubimo svoj kompas. Ko prepustimo drugi osebi, da nas varuje, vodi in se odloča za nas,

Ne naključje, ampak naša izbira spremeni našo pot.

nas oropa dragocenih osebnih izkušenj. Sami se postavimo v vlogo žrtve in srečo doživljamo le skozi to osebo. In to nas obremenjuje, saj smo lahko tisoč kilometrov proč, še vedno slišimo glasove in njihova pričakovanja. Tako se vedno počutimo odgovorne za srečo drugih. Zato je pomembno, da začnemo svojo pot, ki vodi proč od samozatajevanja. Naša osamosvojitev ali čustveni odmik ne pomeni, da smo do drugih hladni, ravnodušni. To pomeni, da gradimo svoje življenje v



Fotografija Goodshoot.com

odnosu do drugih na enakopravnih temeljih in si dopustimo, da smo drugačni, da znamo na pravi način izraziti in uveljaviti svoja hotenja.

Bolj se opravičuješ, bolj se obtožuješ.

3. Tretji korak k sreči je spoznanje, da ima vse, kar imamo v življenju, svojo ceno. Vse, kar prispeva k zadovoljstvu, naj bo to ljubezen, prijateljstvo, dobrine, sproščen človekov duh, svoboda, je tako ali drugače plačljivo! Za vse stvari, ki so za nas nekaj vredne, se mora plačati davek. »Plačilo« je lahko v obliki denarja, časa, energije, nevšečnosti ali trpljenja. Če samega sebe zavajamo, da ni tako, potem spet zaidemo na pot neskončnih razočaranj. Ko ugotovimo, da je cena vredna dobrine, ne odlašajmo s plačilom. Hitreje poravnamo račun, prej bomo uživali sad pravih odločitev in dejanj, s katerimi izkazujemo, da se imamo radi.

Pri tem pa se moramo zavedati, da sta izguba ali dobiček najizrazitejši vidna v medsebojnih odnosih, saj so prav ti pri večini ljudi vir siceršnjih težav. Ljudje, ki so nam najbližji, imajo moč, da nam povzročijo največ škode, če to seveda dovolimo.

Sreča je kot metuljček. Bolj tečete za njim, bolj beži od vas. Ko pa najmanj pričakujete, vam nežno prileti na odprto dlan.

4. Četrty korak. Včasih se je potrebno oddaljiti od »prijateljev«, ki to pravzaprav niso. To dejanje zahteva razumevanje, da imajo nekateri ljudje številne škodljive značajske lastnosti. Ugotovitev, kdo nam lahko škodi, zahteva bistroumnost in šesti čut, da jih znamo. Potem pa nas čaka zahtevna naloga, da te ljudi izbrišemo iz svojega življenja. A to ne pomeni, da se moramo bati vsakega človeka. Vse je potrebno postaviti v ustrezní okvir. Vsak dela v življenju nepremišljena dejanja, napake. Odpustanje je plemenito dejanje, če ga drugi ne izkoristi. Če ocenimo, da nas kdor koli le izrablja za svoje lastne koristi, je čas, da dostojanstveno odkorakamo. Če ugotovimo, da je prijateljstvo vredno,

da se nadaljuje, potem moramo človeku odpustiti in nadaljevati brez besed. Pomembno je, da se odločimo in sledimo svoji odločitvi.

5. Peti korak k sreči je ugotovitev, da moramo kdaj reči tudi ne! Mnogim od nas je težko drugim kar koli odreči. Toda »ne« izrazimo vljudno, prijazno, a odločno. S tem, ko znamo izraziti določene omejitve, pridobimo na samospoštovanju in spoštovanju drugih.

6. Šesti korak k sreči je, da ne sprejmemo občutka krivde ali odgovornosti, ker nekdo to od nas pričakuje ali ker sami mislimo, da smo to zaslužili. Hkrati ne bodimo prehitro pripravljeni sprejeti kritiko. Zavedajmo se, da je presoja, kaj je prav in kaj narobe, osebna presoja posameznika. Ne dopustimo, da bi nas kdor koli čustveno izsiljeval. Če ugotovimo, da nismo naredili ničesar napačnega, se ne opravičujemo in nadaljujmo z življenjem, kot da se ni nič zgodilo. Moramo znati premagati občutek krivde, ki vsakogar od nas tolikokrat v življenju po nepotrebnem razjeda.

Če želite, kar ne morete imeti, izgubite vse to, kar imate.

7. Sedmi korak. Težave moramo razreševati sproti. Kaj hitro se zgodi, da prelagamo sprotno reševanje vsakdanjih težav v nedogled in te postajajo vse večje. Podobno kot snežna kepa, ki se vali po strmih pobočju in postaja ne le vse večja, pač pa tudi hitrejša. Kadarkoli se problemi nakopičijo, jih preprosto ne zmoremo več reševati. Bili pa bi rešljivi, če bi se jih lotili sproti.

8. Osmi korak. V ljubezenskih odnosih sledimo istemu principu, kot pri prijateljstvu. Ni pomembno, kako zelo smo zaljubljeni, zavedati se moramo, da je vsak človek bitje zase, enkratno, neponovljivo. Ko že srečamo osebo, ki nam prinese zadovoljstvo, tega nikar ne pozabimo. Koliko ljubezni lahko pričakujemo od nje? Prav toliko, kot si je zaslužimo. Eden največjih problemov v ljubezenskih odnosih je, da spregledamo realnost in pripisujemo ljubljeni osebi lastnosti, ki jih nima ali ne more imeti. Druga nevarnost v ljubezenskih odnosih je, da smo prepričani, da bo naša ljubezen premostila vse ovi-

re in se bo ljubljena oseba poboljšala, spremenila ... Drugega spremeniti je nemogoče. Misel, temelji na napačni predpostavki. Če je ljubljena oseba iracionalna, bo naša zveza najverjetneje propadla.

Sreča ni v tem, da vse svoje življenje hrepenimo po tem, kar ne moremo dobiti ali obdržati, ampak, da želimo naše življenje s tistim, kar imamo, nadgraditi.

9. Deveti korak. Ko se že odločimo za korenito spremembo v življenju, se tega dosledno z besedami in dejanji držimo. Naj gre za ločitev, kot edini izhod iz nasilnega ali čustveno praznega zakona, ali za odpoved službe ali kaj drugega. Če je to pogoj za vaš boljši jutri in ste to ugotovili sami ali s strokovno pomočjo, nikar ne oklevajte. Zanikati realnost, reševati, kar se ne da več rešiti, vodi v nadaljnjo agonijo, tako imenovano umiranje na obroke! Te zanikanja v človeku lahko povzročijo resne psihofizične težave, ki si jih zadajamo sami, če ne zmoremo pogledati resnici v oči.

10. Deseti korak k sreči je spoznanje, da se nič ne doseže brez truda. Vsak od nas mora ugotoviti, kdo je in kaj želi od življenja. Pot k sreči je spoznanje, da premostimo staro navado s tem, da začnemo z novo. Novi začetki, spremembe, so lahko svež veter v našem življenju, ki nas znova napolni z energijo, ki jo potrebujemo, da stopimo korak naprej.

Edini način, da premostimo staro navado, je, da začnemo z novo.

Zato se pogumno odločimo za prvi korak k sreči in nato k vsem ostalim in še kakšnemu. Kmalu bomo sklenili vseh deset in še kakšnega za povrhu ...

Dr. Marjeta Ritchie,
spec. klin. Psih.