

# Vsak je svoje sreče kovač

Čeprav omenjeni pregovor pogosto slišimo, veliko ljudi ob njem le skomigne z rameni. V današnjem svetu s toliko naravnimi katastrofami, politiko, ki je namesto človeka in njegovega dostojanstva na prvo mesto postavila kapital, z izgubljenimi vrednotami in praznimi odnosi? Pa kdo še to lahko verjame?

Če pa si le vzamemo čas in si drznemo globlje pogledati v sam pojem sreče, se lahko vprašamo, kaj sreča sploh je. Ali je to res zajeten paket vsega lepega – zdravja, denarja, materialne preskrbljenosti, dobrih medsebojnih odnosov, ugleda, živosti in kreativnosti? In ali je omejena le na nekaj srečnejšev, ki so se po možnosti »rodili pod srečno zvezdo«?

Če pričakujemo srečo v paketu, ki je ravno prav velik in naslovljen prav na nas, bomo na ta paket še malo počakali. Podobno čakamo, ko se sprašujemo, kaj moramo narediti in kako opozoriti nase, da bodo drugi le sprevideli, kaj potrebujemo, do česa smo upravičeni, kaj si zaslužimo ..., da bomo zadovoljni. Sreča se nam bo največkrat kar pošteno izmikala. Kajti naša pričakovanja, da nas bodo drugi osrečili, so, milo rečeno, nezrela, celo otroška. Kot majhni otroci smo bili prepuščeni odraslim, ki so za nas skrbeli in nam dajali tisto, kar smo potrebovali (hrano, topel objem, svežo obleko). In če odrasli v našem otroštvu niso uganili, kaj smo kot otroci potrebovali, nam takrat ni preostalo drugega, kot upati in čakati. Zdaj, ko smo odrasli, je čas, da upanje umaknemo na stran in se osredotočimo na to, kar sami lahko naredimo, da se bomo počutili dobro v svojem telesu, svojem domu in tudi v odnosih, v katere vstopamo.

Pred kratkim sem govorila z gospo, ki mi je z grenkobo pripovedovala: »Vse življenje sem garala. Bila sem tista, na katero so se lahko oprli vsi, celo moji starši, ko sem bila stara komaj 8 let. Ogromno sem jim pomagala, delala sem kot odrasla. Podobno je bilo z mojo družino, sodelavkami, sosedi. Zdaj, ko sem si obrabila hrbtenico in ko me zapušča

vid, sem ostala sama. Nikogar ni bliizu, in ko pokličem koga od domačih, jih slišim, kako so nejevoljni in vedno ponavljajo eno in isto – nimajo časa, nimajo časa, nimajo časa. Za nič! Jaz sem ga vedno imela za vse.« Takšne zgodbe niso redke. Omenjena gospa je celo življenje postavljala druge na prvo mesto, garala v upanju in prepričanju, da si bo tako ustvarila dobro ime zase ter imela pomoč in podporo, ko ju bo kasneje sama potrebovala. Pa je res to tudi dobila?

## Predstave o sreči so različne

Sreča je zato vrednota, ki si jo vsak slika po svoje. Predstava o sreči pa je lahko pogosto vir nesreče. Zakaj? Srečo pogosto iščemo v materialnih dobrinah, ugledu pri drugih, potovanjih, nenavadnih izkušnjah, neponovljivih dogodkih ... Največkrat so najsrečnejši ljudje tisti, ki nosijo v sebi nasmech, sproščenost in notranji mir. Ki se jim ne mudi in si lahko vzamejo čas za pogled v nebo, na zeleno jaso ali ptička, ki se kopa v luži. So tisti, ki imajo občutek, da življenje ni boj, da se lahko prepustijo in je svet okrog njih varno mesto, kjer lahko najdejo sogovornika, s katerim podelijo svoje izkušnje, spomine, želje.

Kako torej lahko vsak od nas priključimo košček sreče v svoj vsakdan?

Najprej **poiščimo stvari, ki nas veselijo**. Ali je to res samo tisto, kar je treba kupiti ali kar je odvisno od drugih? Največkrat to ni tako. Sreča je skrita v majhnih stvareh, zato jo skušajmo res najti tam.

Pomembno pravilo, ki nam pomaga najti zadovoljstvo, je **odločitev, da samega sebe ne bomo prehitivali**. Torej ko pripravljamo kavo, si vzemimo čas in okusimo njen prijetni vonj. Bodimo pozorni na vodo, ki nam teče med prsti, s katero si umivamo obraz, in občutimo njeno ne-

žnost. Ko smo v družbi z otroki, bodimo pozorni na njihovo doživljanje, postavljajmo se v njihovo vlogo in ne razmišljajmo korak naprej – kako jih bomo pripravili, da tokrat pojedjo vsaj malo zelenjavne juhe ... Temu se pridružuje sklep, da si je pomembno **vzeti čas zase**. Naj nam ne bo težko vsak dan vzeti si čas za stvari, ki jih radi počnemo. Ni potrebno, da si vzamemo ves dan, že ura, namenjena stvarem, ki nam polnijo baterije, je lahko zelo dragocena. Pa naj bo to karkoli!

Še nekaj ne pozabimo – **kar storimo za drugega**, naj bo res iskreno naša odločitev. To pomeni, da **ne pričakujemo povračila**. Torej vse, kar bi želeli nekemu dati zato, da bi se ob tem bolje počutili, naredimo. Nikakor pa ne počnimo nečesa zato, da bomo s tem pridobili nekoga, od katerega pričakujemo povračilo »usluge«.

Malodušje in dolgčas se lahko prikradeta v naš svet tudi takrat, ko se predamo rutini. Zakaj bi morali jesti kosilo vedno ob istem času, vedno isto kombinacijo živil in jedi, zakaj bi morali na sprehod hoditi vedno po isti poti? In ne nazadnje – zakaj bi se prepirali z najbližjimi zaradi istih stvari? **Izogibajmo se avtomatiziranemu življenju**. Dopustimo si narediti kako stvar tudi drugače, po svoje, na svoj način. Ne nazadnje **naš prvi dom**, v katerem se moramo dobro počutiti, je **naše telo**. Kako skrbimo zanj? Ali mu dajemo dovolj vode, dovolj sadja in zelenjave, dovolj gibanja na svežem zraku pa tudi dovolj spanja? To so osnovne potrebe telesa, ki nam ne vzamejo toliko, kot nam dajo.

Dr. Sabina Jurič Šenk,  
psihologinja