

Bogati smo, ko začutimo hvaležnost

Ljudje smo socialna bitja. Veliko nam pomeni, da lahko drug z drugim govorimo, preživljamo skupne trenutke, se objamemo, poljubimo ali se držimo za roke. Povezanost nas bogati in nam omogoča življenje.

Ln istočasno je naša največja bolečina, ko se prekinejo stiki, prijateljske vezi, ko naše odnose napadejo ljubosumje, sovraštvo, zamere, kar se lahko kaže tudi kot izogibanje drug drugemu, kot občutki osamljenosti, neprimernosti, neljubljenosti. Občutek, da smo sami sebi dovolj, lahko odrasle v celoti pomiri in nam daje varnost in predvidljivost. Otrok tega občutka brez varnosti v odnosu z odraslim ne more doseči, zato je še toliko ranljivejši. Ampak kaj je prvi pogoj, da se v svojem telesu dobro počutimo? Težko rečemo, da nam je udobno, če imamo telesne bolečine, če nas je strah ali če imamo zamere do sosedov, prijateljev, znancev. Včasih pa nimamo ničesar, na kar bi pokazali s prstom, pa vendar nismo v dobri koži. Pravimo, da nam nekaj manjka.

In takrat se začnemo primerjati z drugimi. Koliko ima drugi, kako živi, kako je v očeh ljudi pomemben, ugleden, premožen, pameten, lep ... Prav je, da vemo, da vsaka primerjava z drugimi izhaja iz našega slabega občutka znotraj nas samih. Kajti če bi bili v svojem telesu umirjeni in zadovoljni, se sploh ne bi želeli primerjati z drugimi.

Ko pa se primerjamo, lahko uberemo dve poti. Lahko iščemo ljudi, ki imajo več težav kot mi. So bolj bolni, bolj nesrečni, imajo manj denarja, slabši avto, starejšo hišo, napornejše delo, »težavnejše« otroke ... Hrepenimo po tem, da najdemo take ljudi, saj se lahko takrat, ko vidimo, kako je drugim težko, le nekako potolažimo. In zato se nekaj časa ne ukvarjamo s tem, da je nam težko.

Druga pot pa je ta, da se vedno primerjamo s tistimi, ki so po naših notranjih merilih ali pa tudi širših družbenih merilih uspešnejši. Torej lepši, premožnejši, mlajši, bolj zdravi, bolj ugledni, z večjimi hišami, odgovornejšimi in bolj plačanimi službami ... Ko se primerjamo z njimi, se počutimo še slabše. Lahko se trudimo, da bi te ljudi dosegli oziroma presegle. Pehamo se za uspehom, denarjem, popolnostjo. Tako je vse, kar dosežemo, v naših očeh vredno toliko, kolikor smo se približali svojemu vzoru. Še slabša pa je naša – ne nujno zavestna – odločitev, ko pri primerjanju obupamo, da bi kadar koli lahko dosegli svoje vzornike. Brez truda se vdamo, ker verjamemo, da ne bomo nikoli tako uspešni, lepi, bogati, zdravi ... In s tako predpostavko ne dopustimo, da bi v svoje življenje privabili drugačne izkušnje, druge ljudi, da bi si pridobili drugačna stališča do vsega tega, kar nas obdaja.

Hvaležnost je najvišja stopnja odprtosti našega srca k dobrim in prijetnim izkušnjam.



FOTO: VINKO KUKMAN

Brez primerjav

Ko se začnemo primerjati, je naša zgodba že ovita v nezadovoljstvo, tesnobo, dvom in slabo voljo. Kaj, ko bi zdržali in se ne bi želeli več primerjati z drugimi? Da bi bila edina primerjava le, **koliko nam je danes uspelo sebi polepšati dan**. Ali nam je uspelo najti tisto, kar nam je privabilo nasmeh na obraz? Se nismo razjezili na stvari, ki nas dnevno motijo pri drugih? Ne razmišljamo o tem, kako slabo se počutimo in kje vse naše zdravje peša, oziroma opažamo neljube spremembe?

Kajti tisto, čemur dajemo svojo pozornost, temu dovajamo svojo energijo. In če je ta energija usmerjena v izide, ki za nas niso ugodni, v strahove in zamere, potem je naše počutje vsak dan slabše. Če pa smo pozorni na to, kaj danes lahko izboljšamo in s čim se lahko razveselimo, ter istočasno »ujamemo« občutke, ki se nam ob tem porajajo v telesu, potem smo na dobri poti.

Tisto, kar pa je balzam za našo dušo in možnost, da se počutimo notranje bogati, prav vsak izmed nas, je, da **vsak dan skušamo najti nekaj, za kar smo hvaležni**. Kajti hvaležnost je nekaj, česar nam nihče ne more vzeti. Vsi se imamo možnost ustaviti, se ozreti naokrog po prelepi naravi, ki nas obdaja, vonjati prijetne vonjave, poslušati žvrgolenje ptičev, se predajati sončnim žarkom ... Da ne govorimo o bogastvu, ki ga imamo v sebi, v ljudeh okrog sebe in stvareh v svojem domu. Veliko razlogov za hvaležnost imamo! Hvaležnost je tista topla roka odraslega, ki objame nebogljenega otroka in mu da vedeti, da je pomemben, da je vreden in da je varen. Vzemimo vse lepo, kar nam življenje ponuja. Vzemimo si vsako jutro nekaj trenutkov in poiščimo malenkost, tisto, za kar smo ta dan lahko hvaležni ...

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja