

Prevzemanje odgovornosti za svoje življenje

Čas novoletnih zaobljub je mimo in zdaj že lahko ocenimo, koliko zadanih ciljev nam je uspelo uresničiti. Kritično pri uresničevanju zaobljub je lahko, da začnemo dvomiti o tem, koliko moči imamo pri vplivanju na svoje življenje in kako močni so po drugi strani naši ustaljeni načini delovanja, navade in razvade, vpliv nam pomembnih drugih, sosedov, družbe, tudi medijev in politike na nas.

Velik izziv letošnjega leta bo ravno v tem, da v celoti prevzamemo odgovornost za svoje življenje v svoje roke. Marsikdo ima namreč občutek, da ne živi povsem tako, kot bi želel. Moje mnenje je drugačno. Po eni strani (epidemije in vsega zdravstvenega, političnega, ekonomskega dogajanja v zvezi z njo sicer ne vidim kot blagoslov!) smo lahko epidemiji hvaležni za to, da nam kot zunanji kazalnik razkrije, kakšen je naš notranji svet. Torej kakšna so naša temeljna prepričanja, vedenje do samega sebe in naša pričakovanja o tem, kaj so država, sodržavljeni, drugi prebivalci našega kraja, vasi, bloka ... »dolžni« narediti za nas.

Veliko je ljudi, ki zvesto verjamejo, da bo zanje dobro poskrbljeno, če se bodo sami dovolj potrudili in sledili navodilom nekoga drugega. Prizadevnost, zvestoba določenim normam in navodilom, podanim od zunaj, jim bosta torej pomagali priti do njihove osebne sreče. Takšni posamezniki so kot otroci, ki budno spremljajo svoje starše in se trudijo, da jim v vsem ustrežejo. Pa ne zato, ker bi se s tem strinjali, ampak zato, ker verjamejo, da bodo potem deležni ljubezni, pozornosti in skrbi, ki jim jih sicer prezaposleni ali preveč čustveno obremenjeni starši ne zmorejo ponuditi.

Spet drugi ljudje so tisti, ki želijo narediti vtis na druge s svojim delom, dosežki na različnih področjih, tudi z dobrodelnostjo ... Razmišljajo, da jih bodo drugi, ko bodo

končno razumeli njihov trud, res začeli ceniti in vključevati v svoj krog prijateljev. In tako bodo upravičeni do svojega deleža pozornosti, čustvenega ali fizičnega prostora, statusa, priljubljenosti.

Iskrenost do samega sebe

Na drugi strani so ljudje, ki želijo svojo vrednost dvigniti na način, da uničujejo, kritizirajo in obsojajo druge. Do cilja želijo priti z manipulacijo, namernim zavajanjem drugih, iskanjem napak pri drugih, kritiko in željo po zmanjšanju uspehov drugih. Podobno razmišljajo večni uporniki. Nič, kar predlaga drugi, ni dobro. Svojega razmišljanja pogosto nimajo, vedo le to, da se z drugimi ne strinjajo. V kritiki je zaznati veliko mero pretiravanja in največkrat željo po tem, da se njihovi »nasprotniki« pokažejo kar v najbolj socialno nezaželeni luči. Medtem ko nimajo lastne ideje, kaj bi si res želeli in kaj so pripravljene za to narediti.

Kje pa smo drugi, tisti, ki nam ni blizu nobeden od naštetih načinov življenja, delovanja v družbi, razmišljanja? **Prevzeti odgovornost za svoje življenje** ne pomeni skrbeti v prvi vrsti za druge (na primer pomagati drugim zato, da bi potem drugi videli, da tudi jaz potrebujem pomoč, financirati druge, da bodo razumeli in videli, kako dobrosrčen sem, cepiti se zato, da bodo drugi varni, pomagati pešču čez cesto le takrat, ko me drugi vidijo in zato odobravajo ...), ampak pomeni najprej **preveriti, kaj si jaz želim in kaj me ovira, da svojih želja ne spravim v življenje**. Ob tem je ključno biti zelo iskren do samega sebe.

Torej katere vsakdanje stvari so tiste, ki meni osebno pomagajo, da se počutim dobro? Koliko časa namenim tem stvarim? Sem s tem zadovoljen? Kaj naredim iz veselja in radosti, torej ne zato, ker mislim, da to moram narediti oziroma da to od mene pričakujejo? Koliko sam poskrbim za to, da je moje telo zdravo, srce polno veselja in radosti? Ali pričakujem, da me bodo razveselili, ozdravili in me pri pomembnih življenjskih odločitvah vodili drugi? Če moč vplivanja, osebne sreče in zadovoljstva ter fizičnega in duševnega zdravja polagam v roke drugih, je v rokah drugih tudi moč, da me razočarajo, da mi ne pomagajo, da me narobe razumejo, da se okoristijo ...

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

V super volilnem letu nam bo marsikdo obljubljal marsikaj. Ob tem nas življenje prijazno vabi, da razmislimo o tem, kaj lahko obljubimo sami sebi. Koliko bomo nežni do svojega telesa? Kako dobro bomo skrbeli za svojo vest, torej počeli tisto, kar se sklada z našimi vrednostmi – a ne pozabimo se zavedati tega, da se naša svoboda in pravica končata ob osebnih mejah drugega. Koliko bomo poskrbeli za svojo duševno hrano? Za doživljanje ugodnih čustev, za krepitev naše notranje moči in odločnosti, da si življenje spremenimo tako, da ga bomo z veseljem živeli? Dajmo si priložnost in zavijajmo rokave!