

Sreča, naše naravno stanje

Malo provokativen naslov, a kaj se skriva za njim? Večina ljudi misli, da je v časih, ko smo obkroženi s toliko nepredvidljivostmi in smo priča vojn, naravnim katastrofam, drugini ..., res težko biti optimističen, kaj šele srečen. Novice nas informirajo le v eni smeri, in sicer kaj vse gre narobe in česa vsega se moramo bati. Te informacije povzročajo, da je naš organizem vedno bolj napet, v krču, imunski sistem je vedno bolj obremenjen, in že smo lahko tarča najrazličnejših virusov.

Ali bi si lahko dopustili kratek dnevni umik od vseh dražljajev, ki nas obkrožajo in želijo našo pozornost, in bi v tišini za pičlih deset minut sedli v miren kotic in se z zaprtimi očmi opazovali? In bili pozorni na svoje telo, svoj dih, svoje bitje srca? Tako bi dobili jasen dokaz, da mi nismo naše misli, nismo naši občutki, nismo le telo. Je pa res, da MI (ali naša duša, naš višji jaz) vse to upravljamo. Ampak kako, na kakšen način?

Svet okrog sebe dojemamo s pomočjo petih čutil (kar vidimo, slišimo, okusimo, vonjamo, česar se dotaknemo). Ampak vseeno lahko iste informacije iz čutil v nas izzovejo povsem različne občutke, misli in tudi vedenje.

Motivacijski hrvaški avtor in duhovni učitelj Srđan Roje potek oblikovanja naše realnosti, ki se nam zdi edina možna, povzame na naslednji način. Vzemimo primer, da vidimo šestletnega otroka na pločniku. Ob tem izhajamo iz različnih pogledov na svet, različnih pričakovanj, na primer: *Le kje ima starše?* In smo jezni, ker jih ni ob njem. *Se je mogoče izgubil?* In nas zaskrbi. Smo ponosni nanj – *tako majhen, pa gre že sam domov*; smo zelo pozorni – *lahko skoči na cesto, pade*. Nekoga mogoče spreleti misel, *ali je lačen*. Glede na naša **prepričanja**, koliko moraš biti star, da si lahko sam udeleženec v prometu, ali kakšne so dolžnosti staršev ali kaj lahko pričakujemo od toliko starega otroka, in **pričakovanja** se nehote **odzovemo**. In **naša reakcija**, ki je v skladu z našimi prepričanji, **v nas sproži določene misli, čustva** (ponos, strah, napetost, jezo, odobravanje ...), tudi **vedenja** (otroku ustavimo, potrobimo, upočasnimo, pomahamo ...). Tako se lahko zaradi izkušenj, na podlagi katerih smo oblikovali pričakovanja, povsem različno odzivamo. In si ob tem oblikujemo povsem različno realnost (otroci so danes osamljeni, prepuščeni sami sebi, že tako hitro so samostojni ...). In glede na subjektivno, povsem lastno realnost, ki si jo tako oblikujemo, smo lahko na določene kanale sprejemanja informacij (vidne, slušne ...) močno pozorni ali pa jih ne jemljemo dovolj resno. In povratna zanka je sklenjena.

Oblikovanje naše realnosti

Enako lahko izkušnje, misli in vedenja oblikujemo tudi s sanjarjenjem. *Kakšen bi bil lahko moj svet, če bi spremenil svoj pogled nanj?* Kako bi se ob tem počutil? Če bi na primer soseda, s katerim sem že leta v sporu, vsak dan v svojem srcu videl kot mojega najboljšega prijatelja.



Foto: J. D.

Spremenjen pogled nanj bi spremenil moj odziv telesa vsakič, ko ga srečam. In posledično bi ob njem začel doživljati drugačna občutja, zavedal bi se drugačnih misli, mogoče bi ga začel ponovno pozdravljati in se ob tem še celo bolj sproščeno počutil. Ja, in tudi sosed bi se po časi spremenil. S spremembo samega sebe, ki se je začela s spremembo mojega prepričanja, sem ga nehote »okužil«.

Zgodba ni tako enostavna, kot se zdi na prvi pogled. Je pa res, da so prepričanja in sodbe, ki jih nehote ves čas oblikujemo (kaj se spodobi, kaj je normalno, kaj vsi vemo, da je prav ...), tako ukoreninjene v naše življenje, da se jih sploh ne zavedamo več. In ravno te **sodbe** in posledično naša **pričakovanja** so tista, ki nam določenih, največkrat pozitivnih, izkušenj **sploh ne omogočijo doživeti**. In bolj ko se pustimo zapeljati informacijam, ki nam jih okolica že predstavi kot negativne, zastrašujoče, grozljive, imamo s pričakovanjem nečesa slabega vse manj možnosti, da bi bili srečni, lahkotni, sproščeni.

Če se umirimo, opazujemo in pustimo, da si pogled na situacijo oblikujemo sami, bomo videli, da nobena stvar ni sama po sebi dobra ali slaba. Vse je stvar prizme, skozi katero nanjo gledamo, kakšna pričakovanja ob tem imamo, posledično kakšna čustva, misli, vedenja se nam ob tem aktivirajo, takšen za nas postane svet. Zakaj si potem ne bi dovolili oblikovati takšnih prepričanj, ki nam bodo omogočila lahkotnost, sproščenost in radovednost ob tem, kar nam življenje prinaša na pot.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja