

Vsaka odločitev je dobra, če je moja

Vedno znova pa se nam zgodi, da zelo podobno živimo iz dneva v dan – vstajamo ob istem času, preživimo dan podobno kot včeraj, razmišljamo o stvareh, ki nas obremenjujejo oziroma nam povzročajo stisko, in še celo jemo podobno hrano, izbiramo enako rekreacijo, z najbližjimi razpravljamo o istih temah. Točno vemo, s kom se o nečem ne bomo strinjali, pa se vseeno spustimo v besedni dvoboj in že petdesetih po vrsti doživimo podoben razplet dogodkov. Koliko tako ravnanje velja tudi za nas? In kje je naš prispevek k temu, da se nam življenje v določenih deležih vedno znova ponavlja?

Ničesar ne moremo spremeniti, če najprej sami sebi ne nalijemo čistega vina. To pomeni, preverimo, kaj vedno znova hote ali nehote počnemo in na kakšen način sami prispevamo k temu, da se vedno znova znajdemo v situacijah, ki nam niso po godu. Poznamo več ponavljajočih se vzorcev – na primer, če vedno, ko nas nekaj skrbi, začnemo iskati napake pri drugem, da ga lahko obsojamo in tako sebe postavimo na višjo raven od sogovornika, potem naši odnosi ne bodo nikoli spoštljivi in medsebojno dopolnjujoči se. Še več, če bomo obsojali in ocenjevali druge, nas bodo tudi drugi vedno bolj obsojali, ocenjevali in z nami tekmovali. Igra moči se lahko nadaljuje vedno znova, dokler pri sebi ne oza-vestimo, da je naša potreba, da je pozornost zaradi lastne negotovosti, strahu in nezaupanja sebi tista, ki nas žene, da se pretirano ukvarjamo z drugimi, jih pomilujemo, ocenjujemo in pri njih iščemo napake. Svojo stisko na ta način trenutno nekoliko omilimo, počutimo se bolje. Ampak na ta način se nikoli ne ustavimo pri sebi in ne sprejemamo in razrešujemo svojih težav in stisk. In podobno se nam vedno znova dogaja tudi v odnosih z drugimi. Tudi sogovorniki so do nas lahko ignorantski, polni prezira, nas ne jemljejo resno, niso do nas iskreni. Pa saj nas le posnemajo!

Zakaj so torej naše odločitve tako pomembne? Samo mi se lahko zavestno odločimo, da bomo svoje vedenje, svoje misli in posledično svoje čustvovanje spremenili. Enkratna odločitve o spremembi ne bo dovolj, saj smo na podoben način funkcionirali že toliko časa, da smo večino svojega vedenja in razmišljanja že povsem avtomatizirali. Da lahko svoj odziv spremenimo, se moramo najprej ustavit in si za vsako situacijo, vsako izgovorjeno besedo, razmišljanje vzeti več časa. Ravno zato, da poleg avtomatskega odziva dopustimo možnost tudi drugačnim pogledom na svet, drugačnim razlagam in tako spremenjenemu vedenju damo prosto pot.

Kje lahko začnemo? Ze preverjanje zdravja nam lahko služi kot orientacija, kako se naša negotovost, neodločenost in točno določen način razmišljanja kažejo na našem telesu. Avtorica Louise L. Hay je v svoji knjigi Ozdravite! povezala telesne težave in bolezni z našim načinom



FOTO: SHUTTERSTOCK

razmišljanja in prepričanja, ki jih nehote vzdržujemo in s katerimi telo prisilimo, da nam pokaže, katero spremembo potrebujemo. Tako se na primer neodločnost v življenju kaže kot težava z dlesnimi in zobmi, potreba po nadzoru, žalost in pomanjkanje sladkosti v življenju pa kot sladkorna bolezen ...

Odločitve, ki jih v življenju sprejemamo, na primer, katero službo izbrati, kje živeti, ali prodati stanovanje ali ne, ali se poročiti ali ne, s kom skleniti poslovno sodelovanje, ali imeti otroke ali ne, kako se zdraviti v primeru neozdravljive bolezni, so velike in težke. Spremenijo nam celotno življenje in odnose z drugimi. Kakor koli se že odločimo, imamo pri tem ugodne in manj ugodne posledice. Selitev v novo in večje stanovanje pomeni pomembno prostorsko pridobitev, istočasno pa odmik od sosedov, s katerimi se dobro razumemo.

Odločitve oblikujejo značaj

Težje ko se odločamo in dalj časa ko iščemo razloge za določeno akcijo ali ohranjanje obstoječega stanja, bolj ta negotovost povzroča v našem telesu notranji stres, ki nas razjeda. Tisto, kar lahko naredimo zase, je to, da verjamemo, da se bomo odločili pravilno, ne glede na to, kaj bomo naredili. Lahko se nam seveda tudi zgodi, da izberemo možnost, ki se kasneje ne izkaže kot dobra, a iz tega se lahko tudi nekaj naučimo.

Koliko si zaupamo in kako hitro se odločamo, je odvisno od tega, koliko podpore smo pri odločitvah imeli kot otroci. Bolj ko smo odraščali v varnem okolju, kjer so bile napake dovoljene in razumljene, bolj ko nam je bilo dovoljeno preizkušati različne možnosti, bolj smo se naučili, da so napake del življenja in da včasih s svojo odločitvijo veliko pridobimo, včasih pa se samo česa novega naučimo. Če teh spodbud nismo imeli, če so bile napake obsojane in nas je bilo strah, da ne bi razočarali drugih ali bili prizadeti, kaznovani ob napačni izbiri, so lahko odločitve, ki jih moramo sprejeti, izredno težke. Tako čakamo in iščemo razloge za in proti temu, kaj že-

limo storiti ali reči. Ta notranja dilema pa nam jemlje veliko energije.

Kako si lahko pomagamo, da odločanje postane lažje? Znižamo strogost do sebe in si občasno dopustimo narediti napako. Vsaka »napaka« nas nekaj nauči in nam ponudi nov vidik življenja, ki ga še ne poznamo. In bolj ko se vsakodnevno zavestno odločamo, kaj želimo in česa ne, ter v skladu s tem tudi delujemo in razmišljamo, bolj si oblikujemo značaj, ki nam omogoča živeti tisto, kar resnično smo.