

I feel it in me, So overwhelmed. Oh, this pressured center rising.
My life overturned, Unfair the despair All these scars keep ripping open



POT DO SREČE

Do sedaj so naše novoletne obljube o tem, kaj bomo v tem letu spremenili, kaj bomo storili, da bo naše življenje bolj polno, boljše, da bomo srečnejši in sploh, že zdavnaj nekam izpuhtele. Zopet nismo storili nič. Življenje teče dalje, ravno tako, kot prejšnje leto in še eno leto nazaj. Vsak dan je enak, mi smo enaki, prav tako ljudje okoli nas, skratka, vse. In zakaj je tako? Je res tako težko izpolniti svoje cilje in želje, ki bi nas lahko osrečili? Ali pa tega ne storimo zato, ker nas je morda strah nečesa novega in raje živimo malo bolj pusto in malo manj srečno življenje, ki pa smo ga vsaj navajeni?

V našem življenju je seveda ogromno situacij, ob katerih smo zadovoljni. Sreča pa je nekaj več, je globlja in traja dlje od zadovoljstva. In kaj je pomembno za srečo? Lep videz? Gotovo nam lahko pripomore k temu, da uspemo v družbi, da morda lažje dobimo delovno mesto itd., a konec koncev je minljiv, pa tudi sam po sebi ne prinaša posebej velike sreče. Tudi z denarjem ni nič drugače. Pomemben je že, še posebej, če ga nimamo. A vsak ve, da takoj, ko ga imamo dovolj za udobno življenje, si ga želimo še več in več. Torej tudi ta ne prispeva h kakšni grozno veliki sreči. Kaj pa mladost? Samo pogledjmo naokrog: ali najstniki res prekipevajo od sreče? Zdi se, da občutek sreče raste ravno s starostjo, ko znamo bolje ločiti, kaj je v življenju resnično pomembno in kaj ne. Torej bi lahko vplivala na srečo inteligenca? Ne, tudi ta ne. **Bolj kot smo inteligentni, večja pričakovanja in višje zahteve imamo in zato težje dosežemo zadovoljstvo.**

Kaj nam torej še ostane? Temperament in osebnostne lastnosti posameznika vplivajo na občutek sreče. Pomembna je samozavest, ki zmanjša psihično bolečino, nekoliko narcisoidnosti pa lahko celo prispeva k boljšemu razpoloženju. Tudi smisel za humor nam pomaga k lažji poti do sreče in raje smo v družbi ljudi, ki imajo to vrlino. Ne moremo spregledati prijateljev, saj nam njihova družba izboljša razpoloženje pa še sami si jih lahko izbiramo. Tudi preživljanje prostega časa ni brez pomena. Najboljša izbira naj bi bile aktivnosti, ki vključujejo vadbo in socializacijo. Poleg tega pa se lahko odločimo še za kakšno prostovoljno delo, ki nam bo dalo občutek izpopolnjenosti. Pot do sreče torej obstaja, le nanjo je treba stopiti.

Pred časom je odmevala novica o tem, da so na eni izmed nemških srednjih šol na urnik uvrstili izbirni predmet »sreča«. (Dve dodatni uri matematike na teden gotovo ne bi dvignili toliko prahu.) Za ta predmet so se odločili zaradi zastrašujočih rezultatov raziskave, ki je pokazala, da se otroci, stari med 9 in 13 let počutijo najmanj srečne pri zobozdravniku, takoj za tem pa sledi šola. Pa se sreče da naučiti? Seveda ne. Lahko pa se naučimo nekaterih sestavin sreče: samozavesti, samospoštovanja, prijateljstva, ljubezni, duhovnosti, humorja in optimizma. In ravno za to gre pri tem predmetu. Čeprav dobijo, tako kot pri ostalih predmetih, učenci na koncu ocene tudi iz sreče, jih to ne moti. »Ta predmet smo si izbrali sami, ker nas zanima. **Res mislite, da želimo enko iz »sreče«?**« pravijo učenci.

Če želimo uresničiti svoje želje, pravijo, je najbolje, da jih zapišemo na list papirja. Pri tem moramo biti natančni. Dobro premislimo, kaj si želimo, kaj bi nas osrečilo. In v trenutku, ko končamo s tem zapisom, se prenehajmo obremenjevati s svojimi željami in se začnimo obnašati tako, kot da vse to že imamo. Le tako nam bo uspelo to resnično doseči. Sliši se preprosto. Samo verjeti moramo v uspeh. In kar je najpomembnejše: ne sme nas biti strah. **Sama pa imam vse prevečkrat občutek, da se ljudje bojimo. Toda česa? Izpolnenih želja? Sreče?** Varno ždimo v svojih monotonih svetovih in tarnamo nad tem, kako tako ali tako ne moremo ničesar spremeniti in da nam sreča že ni naklonjena.

Pred nekaj dnevi mi je prijatelj ob kavi potarnal, kako zelo nesrečen da je, pravzaprav. Pa to že vse svoje življenje. Kako je to možno? Saj vendar vedno sprejema vse odločitve premišljeno, racionalno, tehta med prednostmi in slabostmi, med tem, kar je dobro ter med tistim, kar je slabo zanj in za ljudi okrog njega. Pomislil in ne poznam odgovora. Nadaljuje, da bi, če bi se lahko vrnil v preteklost, v mladost, marsikaj storil drugače, da takole ne velja nič in sploh. Zopet pomislil in ugotovim, da je morda ravno v tem problem. V preveliki preudarnosti. Vse prevečkrat se odločamo za tisto, in počnemo tisto, za kar po zelo treznem razmisleku ugotovimo, da je najbolje, ne pa tistega, kar si resnično želimo in, sliši se sicer obrabljeno in solzavo, čutimo nekje v srcu. In zakaj se obnašamo tako? **Ker nas že od otroštva učijo, kaj je »prav« in kaj »narobe«, ker nas družba posiljuje z vrednotami, ki v resnici ne vodijo do sreče, ker je namesto dejanj lažje poiskati izgovore in ker morda nimamo dovolj poguma, da bi stopili iz naše že utečene poti in bili – srečni.**



Tadeja Plahuta

»Osrečujejo me moji dobri prijatelji in to, da vem, da me ima nekdo rad.« (Nina, 15 let)

»Srečen si takrat, ko si zadovoljen sam s sabo.« (Tina, 21 let)

»Osrečuje me prosti čas, ko lahko počnem stvari, ki me veselijo in za katere sicer nimam časa.« (Jernej, 20 let)

»Do sreče vodi prijaznost in radodarnost do ljudi okrog sebe, saj ti to daje občutek, da si storil nekaj dobrega. Poleg tega se nam dobre stvari povrnejo.« (Patricija, 14 let)

»Osrečuje me zadovoljstvo ljudi, ki so mi blizu; toplina in tisti občutek pripadnosti, varnosti in ljubezni ko smo skupaj, ter da vem, da se lahko nanje zanesem.« (Matej, 22 let)