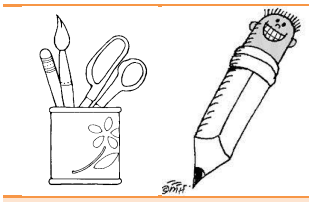

Crtice

iz bilježnice psihologa

Broj 20
siječanj
2015.

DOBRO SE OSJEĆATI

Nakon gotovo mjesec dana iščekivanja, priprema i raznovrsnih aktivnosti u kojima smo užurbano sudjelovali, te snažnijih interakcija s bližnjima, prijateljima i poznanicima, nakon dobrih i bogatih jela i kvalitetnih pića kojima smo darivali naša tijela i dušu, dolazi vrijeme za smiraj, vrijeme za povlačenje i oporavak. Naravno, bilo je i ugodnih trenutaka, dragih osoba u našoj blizini.

Da, blagdanska i praznična vremena nas mogu i umarati. Živimo tada neuobičajenim ritmovima, trošimo svoje resurse nemilice. Zamor, iscrpljenost, potreba za tišinom, odmak od gomile – neminovna su posljedica takvog izbora. Duša traži spokoj, tijelo traži oporavak.

Zašto to sve skupa tako radimo?
Zašto radimo to što radimo?

Kažu da sva čovjekova ponašanja imaju svrhu, da su svrhovita. Navode da svako naše ponašanje ima svoj motiv, svoj razlog, svoj cilj, svoj poticaj. Po tome, svako naše ponašanje dolazi iznutra, iz nas. Mi smo ti koji izabiremo što ćemo, kad ćemo, koliko ćemo…

Koja je svrha našeg priključivanja užurbanom i ponekad nekontroliranom prosincu kakvog nam nude u okružju?

Što želimo dobiti, postići, ostvariti, priskrbiti…?
I što na kraju dobivamo?
Dobivamo li to što nam zaista treba kao ljudskim bićima?

Osjećamo li se, na kraju krajeva, bolje?

William Glaser osnivač psihoterapijskog pravca *realitetna terapija* smatra da su sva naša ponašanja, u konačnici, usmjerena postizavanju dobrog osjećanja. Dobro se osjećati – možemo tek ako smo zadovoljili svoje duševne potrebe. Ako se osjećamo loše – to je znak da neka naša duševna potreba, time što smo činili, nije na nama prihvatljiv način zadovoljena.

Dobro se osjećati u svojoj koži – važan je motiv.

Imati dobru kontrolu vlastitog života, ostvarivati svoje ciljeve, imati dobre odnose sa svojim bližnjima omogućava nam da se dobro osjećamo. W. Glasser napominje:

> „Biti sretan, odnosno duševno zdrav, znači uživati život koji ste izabrali, dobro se razumjeti s ljudima s kojima živite i koji vam nešto znače, raditi nešto što smatrate vrijednim i ne činiti ništa što bi drugima kratilo mogućnost da postignu sreću kao što je to uspjelo vama.“

Siječanj je mjesec kad možemo dobro sažeti cijelu prethodnu godinu. Iz tog sažetka možemo izvući pouku što i kako dalje. Možemo izbaciti pogrešne pristupe, te odabrati nove i djelotvornije.
Naravno, i ubuduće se želimo dobro osjećati. Još bolje nego prethodne!

ŽELIMO I TREBA NAM: DOBRO SE OSJEĆATI U VLASTITOJ KOŽI.

Ne preostaje nam drugo već uzeti svoju „sudbinu“ u svoje ruke.

Pripremio Igor Longo, psiholog i realitetni psihoterapeut; GSM 098 904 3473; igor.longo47@gmail.com