



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

19. 01. 2012.

## НАЈБОЉА ГОДИНА МОГ ЖИВОТА 4. ДЕО

У прошлом броју сам писала о томе како да код себе појачамо намеру да нешта променимо и о њеној важности да вас стално држи мотивисаним ка променама. Такође је било речи и о откривању и развијању особина које ће подржати ту нашу визију најбоље године.

Ослобађање од баука прошлости

Пре него што кренемо у планирање онога што желимо треба да видимо шта је то из прошлости што нас омета да на идемо напред. На жалост ми се често налазимо заглављени између прошлости и будућности, чешће у прошлости. Шта смо ми тада радили?

1. Ми смо најчешће доносили одређене одлуке које су се касније одражавале на наше понашање, акције које смо предузимали. Уопште на наш живот. То су пре свега реченице: „Зашто се мучити кад се то неће десити?“, „Више пута сам покушавао и нисам успео“, „Све то нема никакву сврху“. Када имамо такве ставове онда почињемо да заузимамо пасиван став како према себи тако и према другима, препуштамо се околностима и дозвољавамо да нам се дешавају неке ствари које не желимо. На тај начин свој живот препуштамо околностима које нас окружују и другим људима. Ако је све то праћено незадо-

вољством, онда сваљујемо кривицу на све око нас – државу, политичаре, шефове. Та листа је заиста огромна.

Осим оваквог става могу се јавити и цинизам и сарказам у контакту са другим људима, стална потреба да некога вређамо. Такође се може јавити и осећање туге, усамљености, празнине и чак и депресије. Све ово је одраз дубоког сопственог незадовољства

Да бисмо се ослободили овога морамо се отворити ка могућности да остваримо узбудљиву будућност. Пре тога је потребно да се мало вратимо у прошлост и откријемо начине на које се смо преварили себе и друге, тј. како смо себе саботирали. Будите искрени према себи, то ионако нико неће видети. И крените даље.

2. Други начин како себе саботирамо је када немамо рашчишћене односе са другима, и када се ту мало заглавимо. Овде се најчешће ради о опраштању онима који су нас због нечега повредили.

Ако је неко дете имало трауме у детињству - један од родитеља је био насилан, дете, а касније и одрастао, може имати јаке негативне емоције у односу на њега. Наравно оно је и у складу са тим донело, често несвесно, неке одлуке како ће се понашати у животу – да

ли ће бити агресиван – и мислити да све може агресивом да постигне, или ће стално живети у страху да га неко не повреди и онда се повлачити из контакта, или бити без иницијативе.

Наравно нису сви имали такво детињство. Можда још очигледнији пример је осећање нетрпељивости према комшијама, колегама, шефовима, рођацима. Код људи који раде је веома често присутна нетрпељивост према шефовима, нарочито ако је долазило до неких сукоба. Ова листа може бити заиста велика.

Шта ми тада радимо? Често оговарамо те особе, некада видимо и оно што није присутно (о овоме говори пословица „У страху су велике очи“). Ми у смо уствари преплављени негативним емоцијама, што се лоше одражава како на наше расположење, тако и на здравствено стање. Често овакве емоције прерасту и у неку врсту опсесије том особом. На тај начин себе ограничавамо тако што се уствари налазимо стално у том истом „пољу“ и не дозвољавамо себи да видимо и неке друге могућности које су нам на дохват руке. То је исто као да сваки дан читате једне исте новине, а гомила нових бројева стоји вам на располагању.

Али нема потребе себе држати у таквом стању.



Много је боље за нас да то превазиђемо тако што ћемо опростити себи и другима, и превазићи таква наша осећања. Тек онда можемо кренути напред.

Упамтите, када гајимо негативне емоције – озлојеђеност, тугу, кривицу, почињемо да се заглављујемо у негативној енергији коју садрже наша нерешена искуства. Тада несвесно привлачимо ситуације и људе који у нама још више изазивају таква осећања. И онда имамо оно познато осећање да се „Све време вртимо у неком зачараном кругу“. Када себе ослободимо ових „ланаца“ прошлости почињемо боље да се осећамо, стварамо позитивну енергију око себе и тако привлачимо и другачије околности.

Да бисмо остварили најбољу годину, морамо рашчистити старо и направити места за ново. Не можемо садити нове усеве преко прошлогодњих.

На семинару који сам

одржала велика пажња је посвећена овом делу путем одређених вежби којима се могу ова стања превазићи. Али и ви сами можете предузети неке кораке.

1. Начините листу нерешених пројеката, задатака и веза које вас држе везане за прошлост и блокирају изражавање оног најбољег у вама. Откријте које кораке треба да предузмете да бисте завршили све што сте започели у прошлости.

2. Сачините списак свих ствари које желите да заборавите. Колико сте спремни за то? Обратите пажњу на реакције. Шта би требало да урадите да бисте се тога решили?. Колико сте за то вољни? Колики су ваши отпори?

И не заборавите, будите искрени према себи. Немојте се трудити много да мењате друге. То су неуспешни покушаји. Промените себе и самим тим ће се и други мењати према вама.

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут  
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs