



INTERVJU

Ko nismo usklajeni s svojimi resničnimi željami, postanemo nezadovoljni

S.V.

23. 08. 2023 05.00

0



Vsi smo samo ljudje in imamo tudi obdobja nezadovoljstva. Takrat različni dejavniki, lahko so tudi slabi odnosi, nedoseganje osebnih ciljev, neskladje notranjih želja in vrednot, vplivajo na naše počutje. Kaj se dogaja z nami, ko se počutimo nezadovoljne, zakaj je pomembno, da se sprejemamo take, kot smo, in kako lahko razvijemo zdrav odnos do sebe, v nadaljevanju pojasnjuje psihoterapevtka Brigita Chuuya Jezeršek.

Kateri so najpogostejši razlogi za občutek nezadovoljstva? Kateri dejavniki vplivajo na tako počutje?

Občutek nezadovoljstva v življenju je pogosto rezultat kompleksnih vzrokov in dejavnikov, ki vplivajo na naše počutje. Ena od pomembnih sestavin nezadovoljstva je pomanjkljivo usklajevanje med našimi notranjimi željami, vrednotami in našim trenutnim življenjem. Ko se ne počutimo usklajeni s tem, kar resnično želimo ali kar nam je pomembno, se lahko pojavi občutek izpraznjenosti ali pomanjkanja izpolnjenosti. To neskladje se lahko odraža na različnih področjih življenja, kot so poklicno udejstvovanje, odnosi, osebna rast ali življenjski slog.

Pomanjkanje smisla in pomena v življenju je še en dejavnik, ki vpliva na občutek nezadovoljstva. Če se ne zavedamo, zakaj počnemo določene stvari ali če se nam zdi, da ne prispevamo k nečemu večjemu od sebe, lahko izgubimo občutek usmerjenosti in izpolnjenosti. Ta občutek se lahko pojavi, ko se ukvarjamo s površinskimi ali neizpolnjujočimi cilji, ki nam ne omogočajo najti globljega smisla v svojem življenju.

Neizpolnjene potrebe na medosebnem področju so še en dejavnik, ki lahko prispeva k

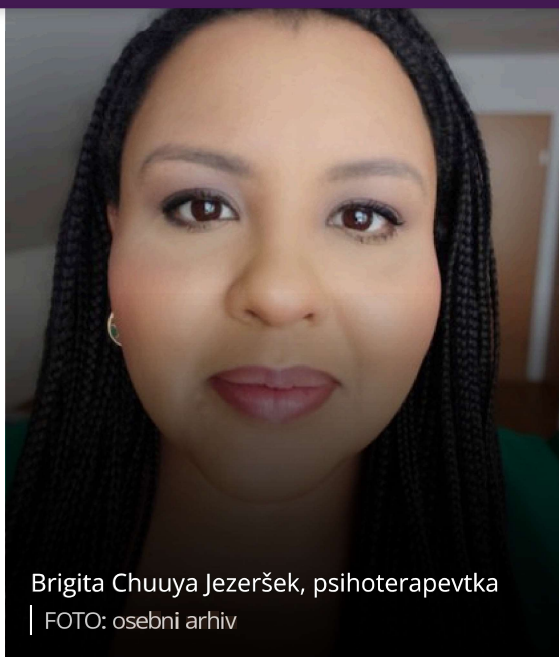


odnosov, težave v partnerskih ali družinskih odnosih ali občutek osamljenosti lahko vplivajo na naše počutje ter prispevajo k občutku nezadovoljstva.

Poleg tega lahko nezadovoljstvo izhaja tudi iz pomanjkanja skrbi za lastno dobro počutje. Ko zanemarjamo svoje telesno in čustveno blaginjo, lahko doživljamo pomanjkanje energije, izgubo motivacije in splošno nezadovoljstvo. Poleg omenjenih razlogov lahko nezadovoljstvo izhaja tudi iz primerjanja sebe z drugimi, prevelikih pričakovanj do sebe ali drugih, pomanjkanja samozaupanja, neizražanja čustev in pomanjkanja smiselnih ciljev v življenju. Da bi se spopadli s temi dejavniki nezadovoljstva, je ključno raziskovati lastne potrebe, želje in vrednote. To pomeni tudi iskanje smisla v svojih dejanjih, skrb za kakovostne odnose, poskrbeti za svoje dobro počutje ter sprejeti sebe takšne, kot smo. S tem postopoma gradimo bolj izpolnjujoče življenje, v katerem se lahko počutimo bolj zadovoljni in srečni.

Zakaj je pomembno, da razvijemo zdrav odnos do sebe in se sprejmemo takšne, kot smo? In kako lahko tak odnos razvijemo?

Razvoj zdravega odnosa do sebe in sprejemanje sebe takšnega, kot smo, je ključnega pomena za naše dobro počutje in zadovoljstvo v življenju. Prvič, zdrav odnos do sebe nam omogoča, da se počutimo samozavestne in vredne ljubezni. Ko sprejemamo in cenimo sebe, smo manj odvisni od odobravanja drugih ljudi, da bi se počutili vredne. Namesto tega gradimo notranje zaupanje in spoštovanje, ki nam pomaga oblikovati bolj izpolnjujoče medosebne odnose.



Brigita Chuuya Jezeršek, psihoterapevtka
| FOTO: osebni arhiv



Odnosi, ki nas ne izpopolnjuje, vplivajo na naše slabo počutje in povzročajo nezadovoljstvo. | FOTO: Dreamstime

Drugič, zdrav odnos do sebe nam omogoča, da se osredotočimo na svoje potrebe, želje in cilje. Ko se sprejemamo takšne, kot smo, smo bolj pozorni na svoje potrebe in si dovolimo slediti svojim strastem. Namesto, da bi živeli po pričakovanjih drugih, se osredotočimo na to, kaj nas resnično osrečuje in izpolnjuje. Tretjič, zdrav odnos do sebe nam pomaga soočiti se s stresom in težavami na bolj konstruktiven način. Ko sprejemamo sebe, smo bolj odporni na kritiko, občutke neuspeha ali neuspešne situacije. Zavedamo se, da smo kljub napakam vredni ljubezni in da se lahko učimo in rastemo iz izkušenj.

Kako pa lahko razvijemo zdrav odnos do sebe?

En način je kultiviranje samo-ljubezni in sočutja do sebe. To pomeni, da se zavedamo, da smo samo ljudje in da imamo pravico do napak in nepopolnosti. Sprejemanje lastnih meja, postavljanje realnih pričakovanj do sebe ter praksa pozitivnega notranjega dialoga so ključnega pomena. Pomembno je tudi negovanje svojih interesov, strasti in hobijev ter to, da si vzamemo čas zase. Zavestno delo na sprejemanju sebe, skrbi zase in negovanju pozitivnega notranjega dialoga nam pomaga graditi trden in ljubeč odnos do samega sebe. S tem odnosom lahko živimo bolj izpolnjujoče življenje ter se lažje soočamo z izzivi, ki nam jih prinaša vsakdan.

[NEZADOVOLJSTVO](#) [SPREJEMANJE SEBE](#) [ODNOS DO SAMEGA SEBE](#) [OSEBNA RAST](#)



KOMENTARJI (0)

Opozorilo: 297. členu Kazenskega zakonika je posameznik kazensko odgovoren za javno spodbujanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti.

PRAVILA ZA OBJAVO KOMENTARJEV

