**ODNOS DO TELESA: ZDRAVJE, BOLEZEN IN STARANJE**

Kako izboljšati kvaliteto svojega življenja? Ko izboljšamo kakovost svojega življenja, se poveča tudi naše zadovoljstvo in življenjska radost. S tem pa v največji meri pomagamo tako sebi kot tudi drugim, saj naše počutje in pozitivna naravnava odločilno vplivata na naše vedenje in odnos do celega sveta. Človek je kompleksno, večplastno bitje. Odločilni dejavniki, ki vplivajo na človekovo psihofizično stanje in počutje je sreča.

**SREČA**

**Človekovo naravno stanje je zadovoljstvo oziroma sreča.**

Ko te nekdo vpraša: »Kako si?« in mu odgovoriš: »V redu ali dobro«, bo to brez začudenja sprejel. Če pa odgovoriš: »Slabo«, te bo vprašal: »Kaj je narobe?«

**Torej mora biti nekaj narobe, da smo nezadovoljni.**

Tudi za dojenčke ljudje pravijo, če niso zadovoljni, so lačni, morda imajo polno plenico, ali pa so bolni.

Kaj je torej razlog našega nezadovoljstva?

Če nismo lačni in ker plenic več ne nosimo, **smo torej vsi bolni**?

**Poglejmo si glavne razloge, zakaj smo nezadovoljni:**

**Telesna raven:** Ljudje smo praviloma nezadovoljni ali nesrečni, če imamo fizične bolečine, telesne bolezni ali če ne moremo zadovoljevati temeljnih eksistenčnih potreb (nimamo hrane, obleke, bivališča…). Tudi spolnost bi lahko uvrstili med osnovne telesne potrebe.

**Čustvena raven:** Največ trpimo zaradi »negativnih« razpoloženj in čustev, ki izvirajo iz nezadovoljenih psiholoških potreb, praviloma zaradi **nesrečnih in nezadovoljujočih odnosov** in/ali aktivnosti.

**Mentalna raven**: Največ nezadovoljstva si pridelamo **zaradi »negativnih« prepričanj in odvečnih hotenj**. Torej gojimo prepričanja, ki nam škodijo in želimo ali hočemo nekaj, kar verjetno sploh ne potrebujemo ali ne moremo uresničiti - na primer, da bi »spremenili« druge (spremenili se bodo le, če bodo tako hoteli sami).

**Duhovna raven**: Nezadovoljstvo, ki izvira iz **bivanjske praznine** – življenje se nam zdi prazno ali nesmiselno pa čeprav smo zdravi in je naše družinsko ali partnersko življenje urejeno, smo uspešni v šoli in/ali službi... vendar nezadovoljstvo in neizpolnjenost ostajata.

**Z odpravljanjem vzrokov nezadovoljstva, se zadovoljstvo in sreča povečujeta.**

Ta delitev vzrokov na štiri ravni je seveda le zaradi razvidnosti, v bistvu smo ljudje celostna bitja in vsaka aktivnost se odraža na vseh ravneh.

Na primer:

Kakor misliš - verjameš, tako čutiš, deluješ in tako tudi izgledaš. Tudi starodaven zdravilski sistem ajurveda pravi: »Če hočeš vedeti, kaj je človek doživljal v preteklosti, si danes oglej njegovo telo. Če hočeš poznati človekovo telo v prihodnosti, si danes oglej njegova doživetja.«

**Na naša doživetja lahko vplivamo.**

Na primer, če se ti zelo mudi, se lahko počutiš slabo, lahko sprožiš čustva jeze in razne neprijetne občutke, nervoza, povečan utrip, potenje… razen, če se prepričaš in naravnaš drugače.

Tudi obratno: telesne aktivnosti vplivajo na počutje. Že preprost poskus nam pokaže, kako težko je biti depresiven ali žalosten, če se na primer držimo vzravnano, usta potegnemo v širok (narejen) nasmeh in zraven delamo hitre kretnje, na primer hitro ploskamo in/ali skačemo. Vsaka sprememba, ki jo vnesemo v življenje, vpliva na človeka kot celoto. Ljudje, ki dandanes težijo k zdravemu načinu življenja, pogosto vlagajo samo v rekreacijo ali v prehrano. To je gotovo boljše kot nič. Vendar pri celostnem pristopu k človeku, torej da skrbimo poleg telesa še za čustveno, mentalno in duhovno razsežnost, dosežemo sinergični učinek 1+1=3. To pomeni, da se začnejo spremembe v našem življenju dogajati zelo hitro. Temu ustrezno se spreminja tudi naše zavedanje in kvaliteta bivanja. Ravno zato pa je potrebna zmernost, saj telo in naša duševnost potrebujeta svoj čas, da dosežeta ravnovesje na novi ravni bivanja.

**Z odpravljanjem vzrokov nezadovoljstva naredimo prostor tudi ljubezni.**

S tem ne mislim zaljubljenosti, ampak občutenju ljubezni do staršev, partnerja, otrok, prijateljev... Če smo jezni, zagrenjeni, obupani, depresivni, ljubosumni, ponižani, nasičeni vsega…, če razmišljamo negativno…, za ljubezen ni prostora.

**Ko ljubimo, smo srečni**. Če ne ljubimo, lahko najdemo le bežna čutna zadovoljstva, izpolnjujoče sreče pa ne.

Skozi osebnostni razvoj se je potrebno **osvoboditi spon bojazni in ogroženosti**, s katerimi se zapiramo v ječo nezadovoljstva. Zadovoljstvo je torej eden izmed osnovnih pogojev, da odpremo srce in naredimo prostor ljubezni.

Podobno kot duhovni tudi psihoanalitski pogled na ljubezen pravi, da je ljubezen ponovno odkritje prvobitnega stanja veličastne popolnosti, enosti, ki sega nazaj v zgodnje otroštvo. Sreča je ljubezen, nič drugega.

Kdor lahko ljubi, je srečen. (Hermann Hesse)

Če povzamemo: trpljenje lahko zmanjšamo in povečamo zadovoljstvo tako, da ustrezno skrbimo za fiziološke potrebe, vzdržujemo dobre odnose z ljudmi, opravljamo aktivnosti, ki nas zadovoljujejo, ohranjamo pozitivno miselno naravnavo in odpremo srce. Fizičnih bolečin morda edinih ne moremo v celoti odpraviti, na čustveni in mentalni ravni pa je možno odstraniti večino vzrokov trpljenja in nezadovoljstva. Popolnoma pa jih lahko odstranimo le z duhovnim doživljanjem sveta, nenavezanostjo na lastno telo, stvari in osebe ter bivanjem v ljubezni do vsega.