



## Depresija kot priložnost za samorazvoj

Velika večina med nami ima v življenju težave z vzorci, ki jih pridobimo v fazi našega odraščanja po večini v zelo zgodnji fazi najpogosteje v otroštvu. V obdobju otroštva, smo še posebej dovzetni za vse vrste vzorcev, ki nas nato spremljajo v obdobju odraslosti, saj smo takrat plastelin, s katerim se v svoji ustvarjalnosti dokazuje naši starši. Če ste v vašem odraščanju imeli srečo, da so vas vzgajali čustveno stabilni starši, ste vsekakor danes eden izmed tistih srečnejšev, ki se verjetno ne ukvarjate s slabo samopodobo, pomanjkanjem samozaupanja, strahovi in raznoraznimi tesnobami, katerih stalni spremljevalec je kronična depresija, vse to pa zmanjšuje kvaliteto vašega bivanja in pa sobivanja z ljudmi, ki so v vaši bližini.

Otroci zaščitniških, sebičnih in pa avtoritativnih staršev se po večini nikoli ne morejo izvleči iz primeža manipulacij njih, ki jih imajo najraje in to so njihovi starši. Starši nam seveda zmeraj želijo samo najboljše in nas želijo obvarovati pred takšnimi in drugačnimi preizkušnjami, ampak ali je to tudi res najboljše za nas?

Vsekakor ne, kajti sami moramo razvijati svoje sposobnosti in sami smo odgovorni za svoja početja in konec koncev za svoja življenja.

Starši so nas gledali in ocenjevali skozi svoje izkušnje in na podlagi svojih vzorcev, kar pa ne pomeni, da takšni tudi smo. Če nas je npr. mama nenehno preslišala in nam dala vedeti, kot da nič kar uspete narediti ni pomembno, ste verjetno zavzeli stališče do sebe, da niste sposobni in se sedaj ničesar ne lotite in ne speljete do konca, ker je v vas še zmeraj vzorec, ki vam ne pusti delovati, saj je bil z neprimerno vzgojo blokirano. Razumeti morate, da je takrat mama, lahko pa tudi oče, delovala oziroma deloval iz svojih priučenih in pridobljenih vzorcev prepričanij, ki pa so verjetno enaki, kot jih sedaj občutite sami. Ker starš v sebi nima razvitega samospoštovanja ga zatre tudi v otroku, ki pa je v resnici zelo sposoben, ustvarjalen in se tega sploh ne bo zavedal in posledično

tega ne bo razvijal. Torej, ker našim staršem nihče ni povedal kako so edinstveni, sposobni in ustvarjalni, tega tudi sami v nas ne vidijo, saj za njih ni mogoče, da bi pa njihov otrok bil sposoben, kako bi le to lahko bilo mogoče, zato ga je potrebno zatreti v kali, da si ne bo slučajno domišljjal nekaj, kar ni res. In tako se razvijajo popolnoma nepotrebni občutki, ki dušijo in zadušijo še tako ustvarjalnega otroka, da se ne dvigne iz ravni povprečneža in ne tvega. Po navadi so takšni ljudje kasneje v življenju zelo kritični do vsakega in vsega, kar ni v njihovih sprejemljivih okvirih, in zelo radi dajo drugim, beri uspešnim in stabilnim ljudem kaj hitro vedeti, da jih njihovi uspehi in življenja ne zanimajo, niso pomembni, a v resnici si še kako želijo doživeti in občutiti vsaj trenutek te sreče in zadovoljstva in izpopolnitve s samim seboj. Postajajo vse bolj zagrenjeni in za vse svoje neuspehe seveda krivijo druge, saj je najlažje nič narediti in se v nedogled samemu sebi smiliti.

Vsak od nas dobi v življenju priložnost, bodisi skozi bolezen ali kakšno drugo preizkušnjo, da ponovno prevrednoti svoja stališča in vzorce, ki jih nosi v sebi in jih s pomočjo zavesti o samorazvoju poskuša spremeniti na sebi lastno frekvenco, ki mu bo oddajala čist in jasen zvok, brez šumov, ki bi ta signal motil in ga kasneje tudi preglasil in spremenil na frekvenco, ki je močnejša, to je frekvenca naših staršev.

Sami se lahko odločimo, kaj bomo mislili, da smo, ne glede na to, kaj smo o nas samih prevzeli od ljudi, katerim smo brezpogojno verjeli in gledali z njihovimi očali, ki pa po večini nimajo pravilne dioptrije. Ljudje se spreminjamo, rastemo, tako pa tudi dioptrije, ki jih je potrebno večkrat preverjati, saj se tudi one spreminjajo in nam lahko zameglijo vid. Depresija, s katero se v življenju vsaj enkrat sreča skoraj vsak izmed nas, ni nujno nekaj, kar bi razumeli kot slabo, največkrat je ravno depresija ta, ki v nas ponovno aktivira duhovni kapital, ki smo ga na naši življenjski poti podarili drugim, da odločajo namesto nas in z njim upravljajo. Depresija je ta, ki nas prisili, da zopet prevzamemo krmilo v svoje roke in sami odločamo kaj si želimo in kdo smo. Vsekakor pa je na koncu potrebno poudariti, da starši pri vzgoji otroka dajo od sebe vse najboljše kar znajo in kar so tudi oni bili naučeni, zato jim nikakor ničesar ne moremo zameriti. Prej, ko to sprejmemo, lažja bo naša življenjska pot.

Avtor:

Žnidarič Majda