

Ο
/Θ



ευτυχίας

Έχουμε οικογένεια, παιδιά που

λατρεύουμε και δουλειά που μας ικανοποιεί. Όμως, δεν νιώθουμε ευτυχισμένες, κι αυτό μας προκαλεί ενοχές. Το να καταρρίψουμε το μύθο της 24ωρης ευτυχίας είναι το πρώτο βήμα προς την ισορροπία.

Οικογένεια + δουλειά + υγεία + παιδιά δημιουργούν για τη σύγχρονη κοινωνία την πρότυπη εξίσωση ζωής. Τι συμβαίνει, όμως, όταν η εξίσωση αυτή κάπου καταλήγει λάθος;

Και, παρόλο που δεν αισθανόμαστε ευτυχισμένες, οφείλουμε να δείχνουμε έτσι, γιατί αλλιώς οι άλλοι θα μας θεωρήσουν ανεπαρκείς; Κάποιες φορές, όλες οι γυναίκες και οι μαμάδες αυτού του πλανήτη νιώθουν ανικανοποίητες. Ε, και λοιπόν, πού είναι το κακό;

Δεν είναι, άραγε, πιο απελευθερωτικό να έλεγαν: «Δεν είμαι σίγουρη πως είμαι ευτυχισμένη, αλλά δεν καταλαβαίνω γιατί θα πρέπει να νιώθω ελαττωματική γι' αυτό».

Μεγάλες (ή μήπως) ανεκπλήρωτες προσδοκίες

Είναι, άραγε, απλώς ανικανοποίητη και κακομαθημένη η μαμά-πρότυπο της νέας χιλιετίας; Ή απλώς προβληματισμένη και φοβισμένη; Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως το πρόβλημα έγκειται στο ότι τα έχουμε όλα και δεν έχουμε συνηθίσει τους εαυτούς μας ούτε σε στερήσεις ούτε σε περιορισμούς. Έτσι καταλήγουμε να επιθυμούμε όλο και περισσότερα.

Η σχέση μας με τα παιδιά μας θα μπορούσε να είναι καλύτερη, η ερωτική μας ζωή πολύ πιο έντονη, το πορτοφόλι μας πιο γεμάτο. Σύντομα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι σε αυτό που ζούμε υπάρχει κάποιο λάθος, που οπωσδήποτε θα πρέπει να διορθώσουμε. Στην πραγματικότητα, με αυτό τον τρόπο όχι μόνο υποσκάπτουμε την προσωπική μας ευτυχία, αλλά δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για τη δυστυχία. [\(περισσότερα...\)](#)