

Ne bojmo se prihodnosti

Ob spremembah, s katerimi se dnevno srečujemo, vse pogosteje slišimo tudi rek, da je »sprememba naša edina stalnica«. Na načelni ravni se vsi strinjamo s tem, drži pa dejstvo, da je nekatere spremembe lažje sprejeti kot katere druge.

Kot je malček navdušen nad prvimi koraki, pa se istočasno odpove tudi ugodju materinega naročja, tako otrokovo veselje ob spoznavanju novih vrstnikov v šoli s seboj prinese tudi obveznosti učenja in domačih nalog. Podobno predanost v zakonu od zrelega človeka terja opustitev uživanja vloge v samskem stanu. In ne nazadnje izguba vitalne moči v pozni odraslosti prinese prazen prostor, ki ga moramo napolniti z drugimi in drugačnimi aktivnostmi.

Vsako obdobje ima svoj čar in je nezamenljivo, ne moremo ga prehiteti niti se mu izogniti. Polno življenje pa lahko živimo le takrat, ko se v vsakem svojem razvojnem obdobju zmoremo **osredotočiti na tukaj in zdaj** in iz danega trenutka potegniti kar največ lepega, kar zmoremo. Nobenega obdobja ne moremo trajno zadržati. Prav pa je, da znamo podoživeti prijeten občutek ob določenih spominih, in ne, da želimo od življenja na silo iztrgati po-

dobne dogodke, svoje enake reakcije, ponovitev pretekle izkušnje.

Ko zmoremo živeti v sedanjem trenutku, se nam ni treba veliko truditi, da znamo ceniti vse, kar imamo, in uživati v majhnih danostih posameznega dne. Če se z drugimi primerjamo v tem, kako so videti, kaj zmorejo, koliko vsega imajo, nam primerjava nikoli ne prinese zadoščenja. Primerjava s slabšimi, šibkejšimi in manj spretnimi od sebe nas poleni, medtem ko nas primerjava z drugimi, ki zmorejo več, pahne v nejevoljo, celo brezvoljnost. Podobno se zgodi s primerjanjem sebe danes in nekoč. V mladosti smo bili seveda lepši, vitalnejši, bolj zdravi in sposobni narediti več. Zanesli smo se lahko na svoje mišice in hitrost. Ko nam čas posivi lase, zguba obraz, odvzame mišice, zobe, oslabi čutila, takrat nam je dana modrost, izkušnost, da lahko poiščemo načine, kako bomo svoje zadovoljstvo in občutek notranjega miru dosegli na drugačne načine. Ne storilnostjo, videzom, močjo, temveč s preudarnostjo, cenjenjem majhnih zmag in prijaznih besed. Bolj znamo osmisлити majhne radosti, več se lahko naučimo iz posamezne izkušnje. Če pa ostajamo ujeti v preteklosti, ko se primerjamo s seboj v mladosti, potem smo obsojeni na večno nezadovoljstvo ter posledično na še hitrejše upadanje telesnih in psihičnih moči.

Uživajmo v sedanjem trenutku

Poznam veliko ljudi, ki se bojijo starosti, in to že pri 30 letih. Strah pred nečim, kar bomo in moramo doživeti, če hočemo živeti polno življenje, je škodljiv. Kajti kar bomo v mladosti sejali, to bomo v starosti želi. In vsak trenutek posebej lahko namenimo iskanju načinov, dejanj in najrazličnejših poti, ki nas

osrečujejo. Več možnosti ko imamo, lažje v vsakem še tako težkem trenutku najdemo način, da se osrečimo, v izkušnji najdemo smisel in se iz nje nekaj naučimo. Srečen je namreč tisti, ki lahko srečo vidi v majhnih stvareh in jo doseže na način, da ubere različne poti. Zato ni presenetljivo, da znajo bolniki izkoristiti vsak še tako majhen, a pomemben trenutek, ko bolečina ni prehuda ...

Najprej dejstvo, da **se ne primerjamo** ne z drugimi ne s svojo preteklo različico samega sebe. Kajti primerjava vedno izhaja iz občutka nemoči in negotovosti.

Poleg tega je zelo pomembno, **da se prihodnosti ne bojimo**. Prihodnosti ne moremo oblikovati po svoje, lahko jo le sprejmemo. Se ne borimo proti njej. Tako ohranjamo svojo osebno moč.

In še najpomembnejše, **uživati** se moramo naučiti **v sedanjem trenutku**, brez obračanja v preteklost in želje po njenem ohranjanju. Niti ne v sanjarjenju o prihodnosti, saj je ta lahko povsem drugačna od tega, kar na podlagi svojih preteklih izkušenj pričakujemo od prihodnosti. Seveda ne gre pozabiti tudi vseplošne skrbi zase, za zdrav način življenja, razgibavanje ne samo telesa, ampak tudi možganskih celic z učenjem novih stvari, tistih, za katere prej nismo imeli dovolj časa. Novi življenjski cilji naj nam omogočajo ohranjanje radovednosti za življenje, ki prihaja. Socialni stiki nam pomagajo vsak trenutek doživeti boljše, polnejše, istočasno pa nam uravnavajo čustveno stanje, ki je ključni element zmožnosti uživanja v majhnih stvareh in dogodkih, kar nam vsak dan posebej obarva bolj pisano.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.