

Dobri odnosi nas bogatijo

Pogosto imamo občutek, da nam kronično primanjkuje časa, da težko uskladimo vse svoje obveznosti in se predvsem težko notranje umirimo. In po drugi strani, če se res ne potrudimo, kaj hitro ostanemo sami z občutkom, da v bistvu nimamo časa za nobeno stvar, ki bi nam napolnila baterije. Ustavijo nas šele močne čustvene situacije, povezane z boleznimi, medsebojnimi razhajanja, velikimi spremembami v našem vsakdanu. V takih trenutkih se zavemo, da vsak dan šteje in je pomembno, kako smo ga izkoristili oziroma kako se bomo današnjega dogodka spominjali jutri ali čez več let.

Kaj je torej tisto, kar starejše odrasle dela najbolj optimistične, polne vedrine in notranje moči? V pogovorih, ki sem jih opravljala za doktorsko nalogo Medgeneracijski prenos elementov vzgoje, religioznost in odrasla navezanost otrok, so mi sogovorniki povedali, da jih bogatijo predvsem dobri medsebojni odnosi s svojo družino in sorodniki, sosedi ter prijetni spomini na dogodke, povezane z istimi ljudmi – z družino, otroki, sodelavci, sosedi. Če potegnemo rdečo nit – dobri medosebni odnosi so naše največje bogastvo, ključ do našega dobrega počutja in optimizma, celo fizičnega zdravja.

Sproščeno in iskreno stopimo v odnos z drugimi takrat, ko v celoti **sprejemamo sebe in svoje lastnosti**. To pomeni, da se nam ni treba pretvarjati in smejati, če smo otožni, se truditi in delati, če smo utrujeni, molčati o stvareh samo zato, da s tem ne bi vznemirili sogovornika. Prilagajanje, postavljanje drugega na prvo mesto ter ugajanje potrebam drugih nas izčrpavajo, zagrenijo in predvsem onemogočijo drugim, da bi nas videli v pravi luči in se nam približali na za nas spoštljiv način.

Dopuščajmo spremembe

Drugo, kar nam prinaša notranje zadovoljstvo ter zaupanje v življenje, je modrost, ki se s starostjo in izkušnjami povečuje. To pomeni, da se **ne oklepamo starih navad, prepričanj in pogleda na življenje**. Da dopustimo drugačen pogled od svojega za vse ljudi, ki imajo drugačne izkušnje, drugačne cilje in drugačna osebna pričakovanja. Tako dopuščamo spremembe. Naši otroci si lahko želijo živeti drugače, kot smo živeli mi. Zanimajo jih lahko druge stvari, kot so zanimale nas, tempo življenja in današnje vrednote so drugačne od vrednot generacij pred nami. Ali je prav, da se čutimo izigrane in jezne, če smo vse svoje poklicno delo vložili v domače podjetje, medtem ko naši otroci ne kažejo veliko interesa za to, da bi nadaljevali tradicijo domače obrti? Pa če nam uspe stopiti iz svoje vloge in preveriti tudi drugi vidik – ali je prav, da od otrok pričakujemo, da si oblikujejo zanimanja glede na naše dosedanje delo? Razmišljanje in prepričanje, da vemo, kaj je za drugega najbolje, pa čeprav je to moj otrok, vodi do razočaranj, bolečine, celo zamer.

Pogosto sicer rečemo, da beseda ni konj. Lahko pa jo iz-

Bodimo za zgled!

Ko namenimo besede prijaznosti, sočutja in realne pohvale drugemu, pomeni, da imamo veliko moč. Užaljenost, prizadetost in zamera pa pomenijo, da so naši notranji občutki nemoči močnejši od nas. Pomembno je vedeti, da si sami sproti oblikujemo vsakdan, smo tisti, ki lahko prisluhnemo drugemu in dajemo pravi zgled notranje moči in zrelosti svojim potomcem.

govorimo tako, da postane pošast in taka v našem spominu tudi ostane. To so zamere zaradi grobih, neprimer- nih besed, tudi dejanj. Če nismo prizanesljivi do sebe, če si nismo vajeni odpustiti in pogledati stvari naprej, nas zamere lahko tako zagrenijo, da prizadenejo tudi naše telo. Lahko se razvije bolezen, ki nam sporoča enako – tukaj si ostal, tega nisi prebolel, bolečina bo vztrajala in te gnala k spremembi, k ozdravitvi. Vendar ne brez truda! Užaljenost, bolečina, prizadetost so notranje pijavke, ki nas počasi, a vztrajno grizejo in nam jemljejo energijo, nas notranje hromijo.

Ravno tako lahko greni občutek, **da se ne da nič spremeniti**. Zavedanje, da smo sami gospodarji svojega življenja, svojega pogleda na življenje, svoje odločitve, ali bomo na življenje gledali z zaupanjem in vizijo ali pa bomo razmišljali negativno, da bomo polni strahov in dvomov. Naše izkušnje so naše izkušnje. Na kakšen način jih bomo ohranjali v spominu, kako jih bomo slikali drugim, ob katerih situacijah se jih bomo spomnili, pa je odvisno od naših odločitev. Vnuki in otroci od nas srkajo znanje, bogate izkušnje in modrost, ali pa so priča naši zagrenjenosti, obupu in jezi. Čeprav smo lahko telesno šibkejši, okornejši pa smo starejši za svoje odrasle otroke in vnuke neprecenljiv zaklad. Kako veliko bo na primer odraslemu sinu pomenila očetova pohvala? Kako ponosna bo hči, ko jo bo mama pohvalila, da je zelo ljubeča in skrbna mama?

*Dr. Sabina Jurič Šenk,
psihologinja*