

Ko življenje ni več tako kot nekoč

Včasih se življenje ne spremeni naenkrat. Pogostejša sprememba pride tiho, skoraj neopazno. Najprej opazimo, da smo hitreje utrujeni in da potrebujemo več časa za opravila, ki so bila nekoč samoumevna. Potem pride bolezen, upokožitev, izguba partnerja ali selitev v manjše stanovanje. Kar je bilo nekoč vsakdanjik, naenkrat postane nekaj, česar nimamo več.

Marija je po moževi smrti ostala sama v hiši na robu mesta. Sprva je verjela, da bo zmogla vse kot prej, a je hiša postajala prevelika. Stopnice so jo utrujale, vrt ni bil več veselje, ampak skrb. Najtežje pa je bilo priznati, da se je življenje spremenilo. Ko se je preselila v oskrbovano stanovanje, je imela občutek, kot da pušča za sabo vse svoje življenje. Ne samo hiše, tudi spomine, navade, občutek doma. Prve mesece je sedela ob oknu in gledala ljudi na dvorišču, brez prave želje, da bi šla mednje. Zdelo se ji je, da je vsega pomembnega konec.

Jože je doživljal nekaj podobnega, čeprav drugače. Vse življenje je delal. Bil je človek, ki je znal popraviti skoraj vse. Ljudje so prihajali po nasvet, potrebovali so ga in ga spoštovali. Ko se je upokojil, je sprva govoril, da bo končno počival. A po nekaj mesecih ni več vedel, kaj naj počne s sabo. Dnevi so postali dolgi, nihče ga ni več klical zaradi dela. Nihče ga ni več zares potreboval. In čeprav si tega ni priznal naglas, ga je tiho spremljalo vprašanje: Kdo sem zdaj, ko nisem več to, kar sem bil? Potem je bila tu še Ana, ki jo je bolezen ustavila skoraj čez noč. Ženska, ki je vedno skrbela za druge, je naenkrat potrebovala pomoč sama. Sprva jo je bilo sram prositi zanj. Težko je sprejemala, da ne zmore več vsega sama. Še težje pa je bilo občutiti, da je drugim v breme.

Naučimo se živeti drugače

Ta zgodbe imajo nekaj skupnega. Ne govorijo samo o izgubi zdravja, dela ali partnerja, temveč o izgubi stare podobe sebe. O trenutku, ko človek ugotovi, da ne more več živeti tako kot nekoč. S tem se začne eno najtežjih obdobji – prilagajanje spremembam v pozni odraslosti. Mnogi ljudje mislijo, da prilagoditev pomeni vdajo, kot da s tem, ko sprejememo omejitve, priznamo poraz. A v resnici je pogosto ravno nasprotno.

Staranje ne pomeni izgubljanja, ampak je učenje drugačnega življenja. Če smo prej živeli hitro, se zdaj učimo počasnosti. Če smo bili predvsem koristni drugim, se učimo biti v stiku sami s sabo. Če smo skrbeli za vse

okoli sebe, se učimo sprejemati pomoč. Modrost lahko pride le takrat, ko nimamo več presežka energije in moči, da bi vzdrževali uveljavljen način življenja. Ob spremembah pa kljub temu pogosto občutimo žalost, jezo ali praznino. In vse to je normalno, saj vsaka sprememba zahteva poslavljanje, tudi od tistega, kar smo nekoč bili.

Marija je čez čas začela hoditi med ljudi. Najprej samo na kavo v skupni prostor, potem je brala tistim, ki niso več dobro videli. Ugotovila je, da dom ni samo hiša, ampak občutek, da nekam pripadaš. Jože je začel popravljati drobne stvari sosedom v bloku. Ne zato, ker bi moral, ampak ker ga je veselilo. Počasi je razumel, da njegova vrednost ni bila samo v službi, ampak v njegovih rokah, izkušnjah in načinu, kako zna biti z ljudmi. Ana pa je naredila nekaj še težjega – naučila se je reči: »Danes ne zmorem.« In ob tem ni bila manj vredna.

Morda je prav to ena največjih nalog starosti. Ne da ostanemo enaki kot nekoč, ampak da odkrijemo, kdo smo lahko zdaj. Pri tem pogosto pomagajo zelo preproste stvari. Prva je, da si **dovolimo žalovati za starim življenjem**. Veliko ljudi želi biti takoj močnih in hvaležnih, a resnica je, da vsaka sprememba nekaj odnese. Če si dovolimo priznati žalost, se ta počasi začne mehčati. Druga pomembna stvar je, da **ne iščemo svoje vrednosti samo v tem, kaj zmoremo in česa ne zmoremo več**. Človek ni samo telo, ki se stara, ali delo, ki ga ni več. Vrednost človeka ostaja tudi v njegovem znanju, toplini, humorju, spominih in sposobnosti, da je nekemu blizu. Tretja stvar pa je, da **ohranjamo drobno radovednost do življenja**. Ne velikih ciljev, ampak majhne trenutke: pogovor, novo pot na sprehodu, knjigo, rožo na balkonu ... Občutek, da dan ni samo čakanje, ampak še vedno prostor, kjer se lahko nekaj lepega zgodi.



FOTO: FREEPIK

Morda se telo spremeni. Morda se spremeni naš dom, ritem ali ljudje okoli nas. A človek lahko tudi v teh spremembah ohrani nekaj bistvenega – sposobnost, da ostane povezan s sabo in življenjem.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja