

Spremembe so ključne za rast

Sprememba je neizogiben del življenja v vsakem razvojnem obdobju. Nekatere so nam lahko tudi izziv, drugih se mogoče bojimo. Gotovo je prehod v dom za starejše ena izmed sprememb, ki prinaša tako izzive kot priložnosti. »Vse sem naredila za svoje otroke, nisem si mislila, da me bodo na koncu dali v dom,« pove gospa, ki se ji ob teh besedah lesketajo solze v očeh. Ali je odhod v dom za starejše res znak pomanjkanja ljubezni svojcev?

Ko se odločimo za vstop v dom za starejše, se marsikateri počuti izgubljeni. Dolgoletno bivalno okolje, prežeto z dragoceni spomini, nenadoma ustvari praznino. A ta nova okolja, pa čeprav so morda nepričakovano drugačna, prinašajo veliko možnosti. V domu za starejše smo obkroženi z ljudmi, ki razumejo našo situacijo. Skupaj delimo zgodbe, smeh in tudi skrbi. Ta premik v skupnost, kjer se oblikujejo nova prijateljstva, lahko prinese občutek pripadnosti in povezanosti, kar je tako zelo pomembno za naše duševno zdravje.

Poleg sprememb bivališča se vse vztrajnejše pojavljajo tudi spremembe našega prvega doma – našega telesa, ki se začne z leti spreminjati. Morda gibov ne izvajamo več tako enostavno kot nekoč, morda čakamo na vsakodnevne izzive z malo več previdnosti. Te telesne spremembe so lahko skrb vzbujajoče, a pomembno je, da se zavedamo, da so del naravnega procesa. Telo nam sporoča, da je čas, da prisluhnemo sebi, se osredotočimo na zdravje in prilagodimo način življenja.

Nekatere, tiste z največjo strogostjo do sebe, šele spreminjajoče se telo prisili v več počitka in nežnosti v odnosu z njim. Redne aktivnosti, kot so sprehodi, raztezanje ali udeležba na skupinskih telovadbah, nam pomagajo, da ostanemo aktivni in krepimo telo. Tako lahko spremenimo svoje razumevanje telesne aktivnosti iz obveznosti v prijetno sprostitvev.

Toda morda najpomembnejše sporočilo, ki ga želim deliti z vami, se osredotoča na notranje spremembe. To so spremembe, ki jih moramo najprej prepoznati in razumeti. Spre-



FOTO: BRANKO BREČKO

membra načina razmišljanja, preusmeritev perspektive in usmeritev pozornosti na pozitivno lahko bistveno vplivajo na naše izkušnje v zrelih letih. Ko spremenimo svoj pogled, lahko novim izkušnjam dodamo smisel. Smisel pa je tisto, kar potrebujemo, da lahko živimo in se v vsakem trenutku posebej dobro počutimo.

Tako naša pot v dom za starejše ni le premik prostora, to je priložnost za osebno rast. Vsak dan prinaša nove izzive in tudi priložnosti za učenje. Morda se lahko naučimo uporabljati računalnik, se udeležimo delavnice likovne umetnosti ali celo najdemo nov konjiček, ki nas navdihuje.

Življenje prinaša nove možnosti

Spremembe v vseh razvojnih obdobjih lažje sprejmemo takrat, ko verjame v nove možnosti, ki jih prinaša življenje. Čeprav smo morda imeli težke izkušnje, ko so naše sposobnosti omejene, imamo še vedno moč, da se učimo rasti. Vsaka iz-

kušnja, ki jo doživimo, ima potencial, da nas obogati, nam da priložnost za nov pogled, nam razširi obzorja. Ob tem je ključno, da spremenimo način razmišljanja – namesto da se osredotočimo na to, kaj smo izgubili, se osredotočimo na to, kar lahko pridobimo. Gospa, ki sem jo srečala v domu za starejše občane, lahko vsakodnevno obsoja svojce, nastanitev v domu doživlja kot zavrženost, odpovedovanje ljubezni in sramoto. Lahko pa vsak dan posebej doživlja kot priložnost za učenje nečesa novega, za iskanje novih znanj, novih prijateljstev. Vsaka nova prijateljska vez, vsak nov konjiček in vsaka nova izkušnja odpirajo vrata k bolj izpolnjenemu življenju.

Če povzamemo, je sprejemanje neizbežnih sprememb v zrelih letih lahko konkreten izziv, pa vendar obenem tudi priložnost za rast. Naša pot je polna novih priložnosti za povezovanje, učenje in odkrivanje, kjer koli smo. Z odprtim, umirjenim umom in srčno voljo lahko preoblikujemo svoja notranja prepričanja tako, da začnemo gledati na svet s pozitivnim in radostnim pogledom.

Naj bo ta čas naš čas – čas, ko se učimo, rastemo in delimo radosti z drugimi. S spremembami, ki jih prinaša življenje, bomo lahko zaživel polno življenje, kjer so notranje spremembe naš najdragocenejši zaklad. Sočutna srca in odprti um lahko prispevajo k temu, da se srečamo s prihodnostjo z zaupanjem in radostjo. Vse to je mogoče, če le verjame v moč, ki jo spremembe imajo.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja