

Optimizem in vera – skupaj močnejša

V življenju se velikokrat znajdemo v trenutkih, ko se vprašamo, zakaj se nam nekaj dogaja. Pridejo preizkušnje, bolečine, izgube, tudi razočaranja nad ljudmi ali dogodki. V takih trenutkih je naravno, da podvomimo – o sebi, smislu, prihodnosti.



FOTO: BRANKO BREČKO

Začnemo se primerjati s tistimi, ki jim življenje kaže svetlo pot, kjer se na videz vse odvija kot v pravljici. Posledično večkrat slišimo, da moramo biti *realisti*, da ne smemo imeti previsokih pričakovanj, ker nas bo življenje tako manj prizadelo. A pogosto se za to mislijo skriva nekaj drugega – strah, dvom in pravzaprav pesimizem. Zanimivo je, kako pogosto zamenjamo pesimizem za modrost. Rečemo si: *Ne bom pričakoval preveč, da ne bom razočaran*. A s tem se vnaprej odpovemo tudi upanju, radosti in možnosti, da nas življenje presenetiti z nečim dobrim. Resnica je, da prava modrost ni v tem, da ne verjamemo, ampak da verjamemo kljub vsemu. Da imamo vero v nekaj večjega od nas, v nekaj, kar vidi širšo sliko, kot jo vidimo mi sami. To je lahko narava, veselje, usoda ali preprosto tok življenja. Vera tako pomeni, da **verjamemo, da ima**

vse neki smisel – tudi če ga mi v tistem trenutku še ne razumemo. Tako nam je lahko velik zgled nekdo, ki reče, pa čeprav ga navidezno življenje tepe: *Me prav zanima, zakaj je bilo tole dobro zame ...* In gre naprej v jutrišnji dan z radovednostjo in odprtostjo za presenečenja, tudi prijetna, seveda.

Optimizma se lahko naučimo

Pomembno je, da vere ne povezuje nujno z določeno cerkvijo ali veroizpovedjo. Gre za občutek, da je življenje več kot samo to, kar vidimo. Da obstaja neki red, neka pot, neki višji smisel – tudi če ga naš razum ne more vedno razumeti. Vera pomeni, da si dovolimo verjeti, da **vsaka stvar pride z razlogom**. Tako je lahko naša vera v presežno in komunikacija s presežnim molitev, meditacija, vizualizacija ... nekaj, kar nam daje upanje, energijo in občutek varnosti.

In tu nastopi optimizem – ne kot slepo upanje, da bo vse lepo in brez težav, ampak kot **zaupanje**, da bo iz vsake izkušnje zraslo nekaj dobrega. Optimizem je, ko si rečemo: *Tole zdaj boli. A verjamem, da bo iz tega nekaj zraslo. Morda ne danes ne jutri – a nekoč*. Tak pogled ne pomeni, da živimo v oblakih, ampak da se odločimo, da bomo življenje gledali z vero in pogumom, ne s strahom. Zato optimist ni človek, ki ne vidi težav. Je pa to posameznik, ki se odloči, da ga težave ne bodo zlomile. Ki verjame, da ima vsaka stvar svoj konec – tudi bolečina. In da ima vsaka stvar svoj začetek – tudi radost. Optimist verjame, da se **stvari zgodijo z razlogom**, zato ne potrebuje vedno dokazov, da se vse dobro izteče. Njegov mir prihaja iz zaupanja, ne iz gotovosti.

Po drugi strani pa pesimist pogosto živi v pričakovanju razočaranja.

Misli, da se bo tako bolje pripravil na življenje. A pogosto si ravno s tem zapre vrata radosti. Razočaranja se ne da vedno preprečiti – a bolj ko ga poskušamo obiti, bolj nas ohromi. Nasprotno nas optimizem uči sprejemanja. Uči nas, da tudi slabi dnevi pripadajo življenju in da ni treba, da jim damo večjo težo, kot si jo zaslužijo.

Zdaj pa najlepši del: lepota **optimizma** je, da se ga **lahko naučimo** kadarkoli v življenju. Ne glede na leta ali izkušnje. Zato ni nikoli prepozno, da spremenimo način, kako gledamo na stvari. Lahko začnemo z majhnimi koraki: da vsak dan najdemo nekaj, za kar smo hvaležni. Da v težki situaciji ne iščemo krivde, ampak nauk. Da si dovolimo verjeti, da ima tudi trpljenje svoj smisel.

Ko povežemo optimizem in vero – ne nujno religiozno, ampak tisto globoko človeško vero v dobro – postanemo močnejši. Ne zato, ker bi bilo življenje lažje, ampak zato, **ker se nanj drugače odzivamo**. Odziv je tisti, ki napove, kaj bo izkušnja za nas prinesla – jezo, razočaranje, strah, upanje, priložnost, prepuščanje ... Ko verjamemo, da obstaja širša slika, da obstaja nekaj več od nas, potem lažje sprejmemo, kar pride. In bolj zaupamo, da nas vse to nekam pelje. Mogoče še za konec: pomembno je, da vemo, da optimist z vero ne potrebuje popolnega sveta, da bi bil miren. Dovolj mu je, da verjame v smisel. In ko enkrat verjamemo v smisel, tudi v temi zagledamo luč, kajne?

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja