

Teža tihih pričakovanj nas lahko zlomi

Dedki in babice so pravi balzam za otroke, tudi vnuke. Vedno nasmejani, polni razumevanja in toplih besed. Vseeno se lahko zgodi, da se nasitijo te vloge in bi želeli biti slišani in razumljeni tudi takrat, ko potrebujejo čas zase.

Babica v moji sozeski, poimenujmo jo Marta, je imela 64 let, ko je začela opazati, da jo določene stvari vedno bolj utrujajo. Ne telesno, temveč v srcu. Vedno je veljala za tisto, ki vse ve, ki se vedno znajde, ki ima nasmeh na obrazu tudi takrat, ko je težko. V družini je bila tihi steber, ki nikoli ne vpraša za pomoč, a jo vsi od nje pričakujejo. Vnuki, otroci, prijatelji, tudi sosede. Vsi. Kot da pričakujejo, da bo razumela, znala, naredila. In prav tiho, brez besed, so ta pričakovanja naraščala. Nihče ni rekel: »Marta, ti si odgovorna za vse to.« A ona je to čutila. Kadar ji ni uspelo narediti vsega, je niso obsojali, a pogled, molk, rahlo privzdignjena obrv – vse to ji je govorilo več kot tisoč besed.

Kadar ni spekla potice za praznike, so rekli: »A letos pa ni potice? No, saj nič hudega.« Ampak ton je bil drugačen. Kadar ni bila razpoložena za obisk, so rekli: »Saj si vedno rekla, da te veseli, ko smo skupaj.« Saj jo je veselilo, a tudi utrujalo. Kadar ni hotela prevzeti varstva za vnuke, so rekli: »Seveda, saj imaš svoje življenje.« A je v njihovih očeh čutila razočaranje, ki je grizlo bolj kot kar koli drugega. Začela je dvomiti o sebi. Zakaj se ne more več *potruditi* kot včasih? Zakaj se počuti krivo, ko ne ustreže? Potem pa je neko jutro ob kavi pogledala skozi okno in se zavedela: ni problem v tem, da je stara, da ne zmore, da je lena. Problem je bil v tem, da ni več želela živeti v svetu tihih pričakovanj.

Vsak človek ima svojo mejo, ki jo tišina drugih lahko prestopi. Tihi namigi, neizrečene želje, subtilni pritiski, ki jih pogosto niti ne opazimo kot takšne, delujejo kot kapljice vode, ki z leti izdolbejo kamen.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Iskren pogovor je pogoj za pristne odnose.

Marta je začutila, da o tem mora spregovoriti. Ko jo je hčerka naslednjič prosila, ali lahko v soboto popazi na otroke, je globoko vdihnila in rekla: »Rada sem z vnuki, res. Ampak včasih potrebujem mir. Če me vprašaš, povej tudi, da je čisto v redu, če rečem ne. Ker včasih ne rečem iz strahu, da vas bom razočarala.« Hčerka je obstala. Zmedena, tiho. Potem je rekla: »Nisem vedela, da tako čutiš. Mislila sem, da si samo malo bolj utrujena zadnje čase.« In Marta je spoznala, da je to prvi resnični pogovor, ki sta ga imeli na to temo. Ne o otrocih, ne o receptih, ne o vremenu – ampak o tem, kaj vsaka od njiju čuti in potrebuje. Tudi sinu je kasneje povedala, da ne bo več vedno tista, ki organizira družinska kosila. »Rada vas vidim. Rada vas imam. A ne morem več vedno jaz. Lahko vi? Ali pa skupaj?« Sprva je bil presenečen, a ni zameril. In ko je naslednjič prinesel s seboj narejeno

pito, ga je objela. Ne zaradi pite – zaradi razumevanja.

Pogovor marsikaj razjasni

Tiha pričakovanja so kot megla. Ne veš točno, kje se začnejo, a počasi preplavijo vse. Človek začne živeti v strahu, da bo naredil napako, če bo povedal, kaj čuti. Da bo koga razočaral, če bo postavil mejo. In ravno ta strah požira stik med ljudmi – počasi, a vztrajno. Iskren pogovor pa je kot veter, ki razpiha meglo. Morda ni prijeten, morda razmrši lase in prinese mrz, a prinese jasnino. Prinese prostor, kjer je mogoče videti drugega in biti viden.

Ko postajamo starejši in zrejši, je še kako osvobajajoče zavedanje, da ni treba biti vsem vse. Da spoštovanje ne prihaja iz tega, koliko naredimo za druge, ampak iz tega, koliko smo resnični in pristni do drugih. Odkar je Marta spregovorila, ni nič manj dobra mati ali babica. Celo

nasprotno, postala je zgled, kako pomembno je, da človek izrazi sebe. Njeni bližnji se še učijo tega. In ko jo nekdo vpraša, ali lahko speče potico, Marta ne odgovori samodejno, pač pa vpraša: »Zakaj si želiš moje potice? Kaj ti pomeni?« In če sliši, da jim diši njen trud, njen spomin, njena bližina, potem jo speče. Ne iz dolžnosti, ampak iz odnosa.

Torej ne pozabimo: kadar začutimo tiha pričakovanja, ne iščimo načina, kako jih utišati z dejanji. Raje poiščimo priložnost za iskren pogovor. Iskrenost ni sebičnost, ampak je povabilo k resničnosti. In ta, pa čeprav včasih bolj naporna kot lepa, je vedno boljša kot megla tišine, ki nas duši.

Ravno zato, ker imamo pravico reči,

da ne zmoremo in da niti ne želimo, je pomembno, da vemo, da to ne pomeni zavrnitve ljubezni, temveč potrditev sebe. In če si damo dovoljenje za to, potem damo to dovoljenje tudi drugim. Tako gojimo pristne medsebojne odnose, ki so zlata vredni. Tudi pri štiriinšestdesetih. Ali šestinosemdesetih. Vedno.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

KRATKE ZDRAVSTVENE

Z vadbo do boljšega počutja

Z REDNIM gibanjem lahko preprečujemo bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen

tipa 2, debelost in številna druga obolenja. Obenem gibanje ugodno vpliva na duševno zdravje, zmanjšuje simptome tesnobe in depresije ter izboljšuje spanec in splošno počutje. Svetovna zdravstvena organizacija sicer priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ter dvakrat na teden še vadbo za krepitev mišic. Vendar se veliko ljudi sploh ne giba in zanje sta Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez ter ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport z drugimi partnerji zasnovala štiriletni projekt *Zmigaj se do vadbe*. Vabijo športno neaktivne odrasle v brezplačne strokovno vodene programe, od funkcionalne vadbe, plesa, nordijske hoje, joge, veslanja, teka do plavanja, badmintona, kolesarjenja, borilnih veščin, nogometa, rokometu, košarke, vaterpola in drugih športov, nekateri med njimi bodo prilagojeni posameznikom z bolečinami v hrbtenici, po prebolelem raku in sladkornim bolnikom. Izbrali so 151 izvajalcev po vsej državi, pri katerih bodo udeleženci vadili dvakrat tedensko po eno uro, ob začetku in zaključku programa pa bodo opravili osnovne meritve telesnih sposobnosti, da bodo lahko spremljali svoj napredek. Snovalci si predvsem želijo, da bi večina nadaljevala katero od športnih dejavnosti tudi potem, ko se bodo brezplačni programi končali. Vadbe naj bi se začele v oktobru, prijave so mogoče le preko spletne strani <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/>. Izberite izvajalca v svoji regiji in zeleno vadbo, izpolnite vprašalnik o dosedanji telesni dejavnosti, zdravstvenem stanju in fizični pripravljenosti, šele nato se lahko prijavite.



Mentorji vrstniki v pomoč bolnikom z rakom prostate

V DRUŠTVU uroloških bolnikov Slovenije so v podporo bolnikom z rakom prostate odslej tudi mentorji vrstniki. To so bolniki, ki s svojim znanjem, osebnimi izkušnjami in empatijo ponujajo čustveno oporo drugim moškim, jim pomagajo z informacijami in usmeritvami, kako naj živijo z boleznijo. V društvu menijo, da je mentorska podpora pomembna dopolnitev uradne zdravstvene obravnave, saj temelji na zaupanju, osebni izkušnji ter pogovoru. Prvih dvanajst mentorjev, ki so opravili usposabljanje po modelu evropske zveze bolnikov z boleznimi prostate (Europa Uomo), prihaja iz osrednjeslovenske, goriške, podravske, zasavske in savinjske regije. Spisek s telefonskimi številkami najdete na naslovu: <https://www.dub.si/mentorji-vrstniki-za-rak-prostate-kontakti/>

Kako živeti zdravo z naravo

ŠTEVILNE raziskave dokazujejo, da nas zdrav način življenja varuje pred obolenji in omogoča vitalno starost. Nikoli ni prepozno, da spremenimo slabe navade, zato vabljeni na že 55. sejem Narava – zdravje, ki bo potekal **od 2. do 5. oktobra** na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Udeležite se lahko številnih predavanj in delavnic o zdravem življenju, telesni dejavnosti, ekološki hrani, prikazov športnih aktivnosti, brezplačnih meritev krvnega tlaka in sladkorja, holesterola, gleženjskega indeksa, pregleda vida ter sluha. Dobili boste strokovne nasvete zdravnikov, farmacevtov, nutricionistov in različnih terapevtov ter spoznali naravne pristope za lajšanje težav in vadbe za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti.

A. Ž.