



NAJ BO NAŠE

ŽIVLJENJE IZZIV!

Avtor | ALEŠ ČAKŠ
Foto | SHUTTERSTOCK, ANDREJ
KRIŽ, URBAN ŠTEBLJAJ

Živimo v turbulentnih, a zanimivih časih. Kako jih čim manj stresno in celo z nasmehom na obrazu preživeti? Med psihologi sem se pozanimal, kako naj človek v obnorelem svetu ravna, da mu bo lažje, da bo brez izgorelosti zmož službo, zasebno življenje, da se bo ob vsem lahko celo zabaval. Pa tudi, kako imeti do stvari razumno razdaljo, in še, kako naj se človek ustavi in razmisli, da bo pametno in z optimizmom zrl v prihodnost?

Dr. Aleksander Zadel razlaga, da je bolj kot kdaj prej treba stvari početi po osebnih željah. »Treba je odgovorno sprejeti odločitev, katere so prednostne naloge in koliko časa bomo namenili kateri zadevi. Da bo vse skupaj nekoliko bolj zapleteno, naj dodam, da se ni dovolj ukvarjati le s tistimi s prednostnega seznama. Pomembno jih je poznati in vede-

ti, da zanje porabimo dovolj časa.« Drugi pomemben cilj je po besedah Zadela poiskati smisel v tem, kar počnemo. »Če v obveznostih ne najdemo smisla, bomo začeli izgorevati. Uravnotežen trikotnik med delom, zasebnostjo in družino je odločilen za ohranjanje zdravja.«

Odrekel se je novicam

Kako Zadel vijuga med poklicnimi obveznostmi, zasebnim časom, željami? »Imam srečo, da kovačeva kobilica ni bosa. Trudim se živeti tako, kot tudi drugim svetujem, naj živijo. Ne najpomembnejša stvar je, da sem se odpovedal dnevnemu odmerku novic, saj sem ugotovil, da večina novic nima nič opraviti s tem, kar bom ali ne bom počel v prihodnje. Če so informacije namenjene lažjemu odločanju, morajo imeti zame smisel. Ker ga nimajo, sem se jim odrekel. Že zaradi tega se bolje počutim. Razumem, da so mi žena in otroci enako pomembni kot delo



ter da je prisoten oče ali mož iz mesa in krvi enako pomemben kot oče, ki pomeni socialno varnost in se trudi, da bi nam bilo lepo. V vsem skupaj je za duševno ravnovesje odločilna pozitivna samopodoba, iz katerih izhaja sposobnost ljubiti druge. Ljubezen, ki jo dajem in dobivam, mi omogoča razviti razdaljo ali povezanost s sabo in drugimi ali delom, tako kot jo želim.»

Stiske, dileme ali trpljenje so del življenja. Na svet nismo rojeni, da bi nam bilo lepo ali grdo. Na svet smo rojeni, da bi živeli. In življenje je naporno in zahtevno. Življenje je izziv. Vedno si moramo znati vzeti čas za premislek. Ko je najtežje, se za hip ustavimo, kupimo rožo in naredimo tisto, kar bi naredili, če bi imeli pred sabo le še en dan življenja.

Uro do dve na dan za sprostitev

Kako kar najbolj zmanjšati stres ter uravnotečiti službo in zasebno življenje? Valerija Čuček Schmalzer svetuje – predvsem z razdaljo do dogajanja okoli nas. »Vzemimo si uro ali dve za sprostitev, da spoznamo, kaj je za nas zares pomembno. Velikokrat se namreč ujamemo v vsakdanji ritem in izgubimo predstavo o tem, kaj je zares pomembno in kaj spleti ni.

Včasih kljub hitenju in veliki količini dela stres ni potreben, še vedno lahko mirno spimo. Kajti ta strah, da je stres pač nujen, je močan dejavnik, ki nam jemlje notranji mir in povzroča izgorelost.»

Premisljimo o resničnem položaju ...

Kako strokovna direktorica Kadisa opravi s tem strahom?

»Neprijetni resničnosti se ne izogibam. To pomeni, da poskušam o njej razmisliti in pravočasno ukrepati,

denimo poklicati človeka in določene obveznosti predstaviti tudi ob pričakovanem negativnem odzivu. Za vse to pa je

treba biti zbran, najti moramo notranjo moč. Tako ravnanje nam olajša življenje, neprijetnih občutkov bo precej manj.«

... in imejmo načrt za prihodnost

Pomemben je tudi načrt – kako najbolje izkoristiti čas, kaj bomo prednostno naredili v tednu, kaj lahko na delovnem mestu delegiramo, kakšna navodila je treba dati kolegom, da bomo delo opravili bolje in hitreje, kako si lahko pomagamo z občasnimi dodatnimi kadrovskimi okrepitevami.

Življenje je maraton

Pomenljivo o tem, kako preživeti v ponorelem svetu in se ob tem še celo smejati, razmišlja dr. Andreja Pšeničny. Pravi, da življenje ni tek na kratke razdalje, je maraton, v katerem so zahtevnejše in lažje etape. »Prav med težavnejšimi obdobji je pomembno razporejati svoje moči tako, da nam zadostujejo za celotno pot. Krize, izgube in razočaranja so del življenja, zato se je treba odreči pričakovanjem, da se jim je mogoče izogniti, in sprejeti resnično življenje.«

Splošnega pravila za to ni. Kaj bo komu pomagalo, razlaga psihoterapeutka, je odvisno od njegovih vrednot osebnosti in okoliščin. Velja vodilo, da si mora vsak poiskati ustrezno kombinacijo aktivnosti s svojega prednostnega seznama. Do pozitivne razdalje, ki jo omenja tudi Valerija Čuček Schmalzer, lahko pomagajo življenjske izkušnje. »Tisti, ki smo izkusili finančni, etični in resnični razpad nekdanje države, lahko črpamo iz izkušnje, da ta konec ni pomenil konca sveta, ampak le spremembo,« navaja Andreja Pšeničny.

KAKO DO OPTIMIZMA ZA SVETL(EJŠ)O PRIHODNOST

Valerija Čuček Schmalzer: »Vzemimo si čas za tisto, kar nas veseli in nam daje energijo, za pogovore s prijatelji, za premlevanje dobrega in slabega v življenju. Vzemimo si tudi čas samo zase, da v popolnem miru razmislimo o vsem, kar nas tare. Svetlo gledanje v prihodnost je od vsega najpomembnejše in dokazano je, da so pozitivno usmerjeni ljudje uspešnejši v življenju. Odločilno pa je, da prevzamemo odgovornost zase in za svoja dejanja. Ne smemo dovoliti, da nas preteklost ves čas spremlja, da smo nenehno pod vplivom negativnih silnic. Če si ne znamo pomagati sami, lahko poiščemo strokovno pomoč.«



Aleksander Zadek: »Stiske, dileme ali trpljenje so del življenja. Na svet nismo rojeni, da bi nam bilo lepo ali grdo. Na svet smo rojeni, da bi živeli. In življenje je naporno in zahtevna. Življenje je izziv. Vedno si moramo znati vzeti čas za premislek. Ko je najteže, se za hip ustavimo, kupimo rožo in naredimo tisto, kar bi naredili, če bi imeli pred sabo le še en dan življenja.«



Andreja Pšeničny: »Ko so spraševali umirajoče, kaj bi spremenili v svojem življenju, jim je bilo najbolj žal tega, da niso imeli poguma živeti bolj po svojih željah kot po pričakovanih drugih, ter tega, da so preveč delali. Za zadovoljno in pobno življenje je treba uravnovežiti trije: delati, ljubiti in se igrati. Predvsem pa se odpovejmo pričakovanju, da bo nekdo drug poskrbel za nas, in prevzemimo odgovornost za svoje življenje.«