

Nada u budućnost umjesto straha u životu

Jadikovanje – pomaže li to?

Bračni par Gabi und Martin Kräfter

Vi zasigurno poznajete situaciju: Prilikom susreta sa nekim znancem, prijateljem ili rođakom i pita se: „Kako si?“ Odgovor: žaljenje na zdravlje, na posao, djecu, susjede, politiku, Crkvu, vrijeme, gospodarski položaj, pandemiju izazvanu koronavirusom...

I često se složimo s tim i počinjemo se pridruživati toj tužaljci.

To može biti zarazno poput gripe. Jedna započne, svi se priključe.

Naravno da se s tim ništa ne mijenja. Dugoročno nam takav negativan način promatranja nanosi štetu. Jer: Ono što se predviđa ili očekuje, čime se neprestano bavimo u mislima, naginje k tome da postane stvarnost. U psihologiji taj fenomen nazivamo „samoispunjavajuće proročanstvo“. Događa se ono što se predviđa.

Stoga radije gledati pozitivno. Pozitivno razmišljanje pomaže, jer samoispunjavajuće proročanstvo postoji također i kod optimista. Nešto dobro očekivati i mijenjati vlastiti stav, tako da primjerice u jutro novog dana odlučim: „Danas

me neće ništa uznemiriti, vidjet ću samo ono lijepo i pozitivno.“ I takav pozitivan stav prema životu, koji zrači na našu okolinu, on uzrokuje promjenu ozračja u našem okruženju.

„Promijeniti vlastito mišljenje
tako što ću primjerice
u jutro novog dana odlučiti:
„Danas me neće ništa uznemiriti,
vidjet ću samo ono lijepo i pozitivno.“



Npr.: U podne mogu ići jesti u menzu. Tamo se nalazi jedna žena na blagajni, koja je uvijek ljubazna i dobro raspoložena, i to je zarazno, radije se stane u red kod nje, a zatim se od nje odlazi radosniji. Radost može postati okidač.

Postoje također i ljudi koji ne samo da jauču uokolo, nego se doista boje. Strah je načelno osjećaj koji pomaže da nas upozori da se nalazimo u opasnosti i da moramo nešto poduzeti kako bismo otklonili opasnost.

Strahovi za budućnost se nalaze u našim glavama, ali još ne u realnosti.

Zbog toga sasvim konkretno promisliti:

1. Scenarij worst case – Što se može dogoditi u najlošijem slučaju?
2. Što bi bio *super GaU*? (najveća nesreća koja se može pretpostaviti)
3. Kolika je vjerojatnost da će se zaista dogoditi nešto loše?
npr.: gubitak radnog mjesta, bolest...
4. Koje mogućnosti postoje ako bi se doista desila navodna katastrofa?

Što možemo mi učiniti?

Postoje tri mogućnosti: love it – change it – leave it

Naša nam vjera pomaže
u krizama i strahovima.

⇒ PRIHVATITI

Prihvatiti znači: priznati situaciju onakvu kakva ona jest.

Metoda koja zasigurno neće funkcionirati: pobjeći. Postoji poslovice: „Svejedno kamo ideš, svoje probleme uvijek uzimaš sa sobom.“

Prihvatiti situaciju: „Da, momentalno moj život izgleda tako. Ja to prihvaćam i sada idem malim koracima prema cilju.“

⇒ PROMIJENITI

Razmisliti, zapisati što se treba promijeniti. Pritom misli usmjeriti na mogućnosti rješenja. Tražiti alternative, tko mi može pomoći? Koncentrirati se na danas. Što mogu sada učiniti kako bi mi bilo dobro ili bolje?

O tome postoji prikladni citat Dalai-Lame: „Postoje samo dva dana u tvom životu kada ne možeš ništa promijeniti. Jedan je jučer, a drugi je sutra.“

⇒ NAPUSTITI SITUACIJU:

Ne pomaže ustrajanje u situaciji koja nekoga stalno vuče prema dolje i u kojoj nema poboljšanja na vidiku. Ako se situacija ne može promijeniti, onda se mora situacija napustiti. Primjerice: radno mjesto, promjena škole...



„Dragi Bože, daj mi hrabrost mijenjati stvari koje mogu promijeniti. Daj mi opuštenost prihvaćati stvari koje ne mogu promijeniti. I daj mi mudrost razlikovati jedno od drugog.“

Znamo da smo u Božjoj ruci

otac Kentenich: „Jedan od najvažnijih razloga da ne trebamo biti bojažljivi sastoji se u tome da dopustimo dragom Bogu mogućnost da nešto učini.“

Suprotno od straha je nada.

citat Vaclava Havela: „Nada nije uvjerenje da će nešto biti dobro, nego sigurnost da nešto ima smisla, svejedno kako se dogodilo.“

Strah svršava u razočaranju, beznađu i rezignaciji. Kako ne bismo pali u depresiju, dobro je stvarati zdravi osjećaj samovrijednosti. Prisjećati se uspjeha i kreposti. Kako sam dosada rješavao probleme? Na što mogu biti ponosan? Svjesno tražiti stvari u svom životu koje dobro idu. Čime sam zadovoljan? Za što mogu biti zahvalan? Promatrati što nekome čini zadovoljstvo, tražiti zanimaciju koja čini zadovoljstvo.

Danas živimo u vremenu u kojem se mnogo toga mijenja. Ocu Kentenichu je bilo jasno da će u snažnom vremenu preokreta, u kojem će mnogo toga propasti, nastati jedan novi svijet.

o. K.: „Mi ne moramo promjene vidjeti samo kao katastrofe i kao kraj, nego također i kao prijelaz u jedan novi svijet. Bog progovara po svim nesrećama koje nam se događaju, po svim odnosima, po svim životnim situacijama u kojima se nalazimo.“

Krize donose uvijek također i nešto dobro. Istraživač budućnosti prof. dr. Opaschowski promatrao je kroz duže vremensko razdoblje trendove i ustvrdio:

„Krize mijenjaju ljestvicu vrijednosti i donose promjene vrijednosti. Blagostanje ne znači više za ljude lukzus i konzum, nego socijalnu dobrobit. Bolje sretniji, nego bogat. Obitelj, socijalne veze postaju sve važnije za osobnu dobrobit. Zajednica sa snažnim vezama jest postojano ulaganje u vrijednosti, obitelj, sigurnost, zaštićenost, zdravlje, mir su važniji nego materijalna dobra.“

Naša nam vjera pomaže u krizama i strahovima. Pođimo u naša Kućna svetišta, obnovimo naš Savez ljubavi! Mi nismo sami. Mi možemo svoje brige odložiti u vrč.



OTAC JOSEF KENTENICH

„Biti beskrajno bezbrižan. Želimo izmoliti da budemo u svim situacijama čudo povjerenja.“

„Ovo je smisao svake nesigurnosti koju Bog želi:

Povećana sigurnost i zaštićenost u ruci i u srcu Boga.“

PITANJA BRAČNOG TIMA

- Koje smo krize već zajedno doživjeli?
- Što nam je pomoglo da krize majstorski prebrodimo?
- Kako mi možemo biti nada za druge i tako davati stav i orijentaciju?

Kontakt: s. M. Ramona
sr.ramona@s-ms.org
tel. 099/405 3 169

