

ЖИВОТ НЕ ПРЕСТАЈЕ У ШЕЗДЕСЕТИМ

- Виталност је стање ума

Срећа и године су повезани, али не на начин на који се обично мисли. Савремена култура је углавном окренута младима, па је уобичајена претпоставка да су млади и лепо такође и најсрећнији. Иако је тешко борити се са пропагандом против старења, супротно популарном мишљењу, наши животи не морају обавезно представљати тужан пад са блиставих висина младости.



Уместо тога, студија за студијом показује – срећа се заправо може и повећати са годинама.

За многе од нас би могло бити изненађујуће сазнање да истраживања показују да смо све време гршили – не само у погледу старења, већ и о томе када ћемо доживети најсрећније дане у животу. Не, неће се десити само током наших школских дана, као што пословица налаже, или док се трудимо да напредујемо у својим каријерама, или док одгајамо и школујемо своју децу. Чини се да, кажу истраживачи, задовољство животом прати курс у облику латиничног слова У, са својим двоструким врховима у детињству, када нам је свет један велики забавни парк, и у старости, када смо већ били на свим вожњама хиљаду пута и савршено смо задовољни да будемо само посматрачи. У средини – у нашим 40-им и 50-им годинама, када су енергија, потенцијал и продуктивност највећи и када би требало да се осећамо најсрећнији – задовољство животом достиже дно. И то се показало као тачно за све нације, културе и нивое прихода.

Ове тврдње имају пуно смисла – као прво, сва та снага и продуктивност захтевају много рада, а долазе у тренутку када су и други притисци највећи — подизање и школовање деце, кредити, обезбеђивање егзистенције. Живот може бити низ искуствених тајфуна, и добрих и лоших, али у каснијим деценијама то се мења на много начина. Након што смо се четрдесет година стално трудили да нешто будемо, постигнемо, дан када схватимо да смо слободни и да не морамо више да покушавамо долази као олакшање. Са одласком у пензију, критика других се смањује, не морамо да примећујемо све своје недостатке, а и добри смо у коришћењу онога што смо научили.

Као реакција на друштво опседнуто младима, већина људи и даље верује да је слушати добре ствари о старости скоро па бесмислица. А ако већ мора да се стари, идеално је да стари лепо, да се остане млад.

Старости се сви плаше, покушавају да не размишљају о њој како не би пали у депресију. Из неког разлога је такође уобичајено да се стари људи искључују из друштва, а и они сами

понекад више воле да се затворе у свој свет не налазећи начин да уживају у обиљу слободног времена. Парадоксално је да се идеја о дугом животу допада свима, али идеја о старењу се не допада никоме. Узалуд стална подсећања да је старење изузетна прилика, да је сваки дан шанса да се живи богатији живот не скривајући и тешкоће година, болести, туговања. Са којима се може суочити на различите начине, па и са мудрошћу и хумором.

Благостање се редефинише са старењем, кажу психолози. Старост не треба да постане пасивна вегетација, већ једна од етапа у остварењу људских тежњи. Иако се наш свет сузио, иако је смањено или нестало много тога што је некада причињавало задовољство, срећа и даље може бити са нама, често и више него раније. На неки начин, наша младост и средње године су заиста период обуке да будемо задовољна старија особа.

А задовољне особе знају да се у старењу најчешће превиђа можда најважнија вештина: како се забавити. Живот не стаје у шездесетим, а радост, страст и авантура не изумиру са годинама.

Никада нисмо престари за нови циљ или нови сан или за нове активности које нас испуњавају радошћу. Звучи једноставно кад се каже али, мислите, тешко је насмејати се када су времена тешка. И за то има лека ако се води рачуна о себи, иди редовно на прегледе, настоји да живи здраво како би се спречили или што дуже одложила уобичајена стања у старости. И нарочито – ако не дозволите да досада и осећај да више нисте потребни овладају вашим животом.

Нека то буде једна од одлука у Новој години. Дугорочни планови се праве и са 80 година. И забављајте се највише што можете. Идеја да старији губе смисао за хумор и жељу за забавом је мит, забава је важна у сваком узрасту а сам чин осмеха покреће хормоне који су повезани са срећом. Игноришите заблуду да је срећа резервисана само за младе и дозволите себи да будете задовољни како старите. Немојте мислити да морате да се понашате по одређеном друштвеном обрасцу – шта је слобода него да се буде свој у свим годинама.

Водите рачуна о себи и једни о другима, пандемија је поставила многе изазове, али немојте мислити само о томе. Како неки воле да кажу – старење је обавезно, али одрастање је избор. Имате паметнијег посла него да се плашите.