Ako prežijem túto dobu?

Existenčná kríza a s ňou spojené okolnosti zahnali do kúta nejedného z nás. Milión otázok neprestajne narážajúcich do stien nášho najvýkonnejšieho orgánu-mozgu sa stalo neznesiteľnými. Vyžadujú si detailné odpovede, ktoré je ťažko nájsť aj najbystrejším filozofom na svete. Keďže my, stvorenia zvedavé, racionálne a individuálne zmýšľajúce sa neuspokojíme s univerzálnou odpoveďou, naša cesta v hľadaní pokračuje a časom zistíme, že riešenie sa neskrýva v odpovediach sveta, ale v našich vlastných.

Nie je jedného človeka na svete, ktorý by nás poznal lepšie, ako my poznáme samých seba. Je viac než dosť možné, že po prečítaní tohto tvrdenia sa vám v mysli nahromadia otázky: ,,A čo moja mama?“ ,,Otec?“ ,,Kamaráti?“ ,,Nie sú oni tí, ktorí ma vedia najlepšie objektívne zhodnotiť?“ V tomto prípade je pravda na opačnej strane. Vaši blízki vedia zhodnotiť len verziu, ktorú im poskytujete. Je to tzv. ,,momentová verzia“, ktorú stelesňujete v ich blízkosti a prítomnosti. V skutočnosti ste omnoho komplexnejší. Po veľmi jemnom nahliadnutí do nášho vnútra sa vieme na položenú otázku pozrieť z nového uhla pohľadu.

Každý deň sa učíme. Skúmame. Objavujeme. A tak ako zmeny prebiehajú v našich vnútrach, spoločnosť taktiež nezaostáva. Za posledné roky sa udialo mnoho vecí, s ktorými sa vyrovnať nebolo najjednoduchšie. Dovolím si tvrdiť, že niektorí jedinci ešte stále bojujú s následkami týchto radikálnych zmien. Cítia sa stratení a nepochopení. Majú pocit, že ľudom chýba empatia, tolerancia, slušnosť a ďalšie veci, ktoré robia človeka ľudským. Všetky tieto negatívne tvrdenia majú seriózny dopad na duševné zdravie nie len mladých, ale aj dospelých ľudí. Tu prichádza na svetlo uvedomenie si, že z tohto tmavého zákutia je cesty späť, a ako inak by sme to spravili, ak nie cestou sebapoznania? Jedným z dôvodov prečo je sebareflexia ťažkým orieškom je neschopnosť sa zastaviť a užívať si prítomný okamih s pozitívami, ktoré prináša. Svet nám poskytuje mnoho kníh, videí, článkov a učiteľov, ktorí slúžia ako inšpirácia a pokrývajú vedomosti a rady, ako sa popasovať s polenami, ktorá nám život hodí pod nohy. Toto všetko je veľmi chválitebné a úctyhodné, ale má to jeden háčik. Ľudia konzumujú tieto informácie pasívne a to je hlavný dôvod, prečo nikdy neuvidia zmenu. Na to, aby informácie boli využívané aktívne, je potrebný istý stupeň sebapoznania, tým myslím hodiny presedené v tichom prostredí s vlastnými myšlienkami a skutočné uvedomenie si našich silných a slabých stránok. Vďaka tomuto subjektívnemu poznaniu bude jednoduchšie aktívne prijímanie informácií, ktoré rezonujú s našim skutočným ,,ja“ a stretávanie sa s problémami už nebude také komplikované. Uvedomíme si, že sme strojcami vlastného šťastia, a s troškou sebalásky a novým postojom k životu dokážeme zdolať aj nemožné.

Okrem problémov v spoločnosti sa dennodenne stretávame aj s osobnými problémami a ťažkosťami vo vzťahoch s inými ľuďmi. Často sa cítime osamelí, nevypočutí alebo priam ignorovaní. Problém spočíva v nedostatku komunikácie a nevyspelosti. Bohužiaľ, ako priemerní ľudia zatiaľ nevieme využívať telepatiu a podobné neverbálne spôsoby komunikácie, nezostáva nám nič iné, len sa uspokojiť so silou slov. Uvediem svoje mierne kontroverzné tvrdenie. Každý rád rozpráva (najmä o sebe), ale akonáhle narazíme na niečo, čo by mohlo vyvolať konflikt, stránime sa. Konfliktom nemyslím bezhlavé presadzovanie si svojho názoru a odmietanie akceptovania druhej strany, konfliktom myslím udávanie si svojich hraníc,

ktoré by mohli v druhom človeku vyvolať nechcenú reakciu. Pokiaľ máme dočinenia s osobou, ktorá je láskavá a rešpektuje nás, reakcie sa obávať nemusíme. Naše hranice bude akceptovať, lebo si je vedomá, že naše osobné limity sú niečo, čo je pre nás veľmi dôležité. Pokiaľ sme ale také šťastie nemali a konfrontovanou osobou je osoba toxická, nastane konflikt, po ktorom sa budeme cítiť ako tí zlí, ktorí od druhej strany ,,očakávali veľa". Už nikdy viac neprehovoríme o našich skutočných potrebách a hraniciach, lebo budeme žiť v nepretržitom strachu. Akonáhle zvíťazí strach, sme rýchlo zmanipulovaní falošnou predstavou o tom, že konáme primerane. A toto je presne ten moment kedy je byť ,,samým" oveľa lepšia voľba, ako zostávať vo vzťahoch, kde nie sme plne rešpektovaní a akceptovaní.

Škola je miestom, kde my mladí trávime veľký zlomok našej mladosti. Každý pracovný deň niekoľko hodín sedíme v laviciach a počúvame výklady učiteľa. Vedeli by sme argumentovať, že ,,počúvame" je veľmi silné slovo. Niet pochýb o tom, že učivá vysvetľované učiteľmi, ktorí sú majstrami vo svojom odvetví, vedia byť pútavé a užitočné, ale stále to nie je dostatok toho, čo by sa mladý človek mal naučiť predtým, ako sa stane plnefunkčnou dospelou osobou v spoločnosti. V súčasnosti už môžeme pozorovať implementované zmeny v učebných osnovách. Pojmy ako finančná gramotnosť sú nám viac známe a postupom času sa stávajú aj aktívnou zložkou našej slovnej zásoby. Okrem tejto pozitívnej zmeny by bolo prínosné sa zamerať aj na naše vnútra. Psychológia, emočná inteligencia a ako byť vlastne samým sebou by pomohlo nie len študentom ale aj spoločnosti, ktorej budú čoskoro súčasťou. Niektorí len mávnu rukou a nazvú to banalitou, ale paradoxne sú to väčšinou tí, ktorí by tieto vedomosti potrebovali najviac.

Život nikdy nebude ideálny a bezproblémový, ale to neznamená, že nemáme právo si ho užiť. Snažme sa z každej chvíle vyťažiť maximum a ľúbme sa takí, akí sme. Láske sa medze nekladú. Vždy si udržiavajme pozitívny pohľad na svet. Očakávajme tie najlepšie výsledky. Nie je čas sa podceňovať. Život máme len jeden.

Bianka Beľová III.AJ