



TANJA PURETA

magistrica  
psihologije,  
vlasnica tvrtke  
Ramiro  
(www.ramiro.hr)

# Strah od starenja

Kada mislimo o tom pojmu, čini nam se kao veliki crni oblak koji se nadvio nad nas, ispod kojeg se osjećamo bespomoćno. Naša kolumnistica savjetuje da pronađemo vlastiti izvor entuzijazma u kojem ćemo se svakodnevno kupati

**Borim se sa spoznajom o starenju. Postoji li način da se bolje nosim s takvim mislima? Jadranka, 43**

**M**ark Twain je rekao: „Starenje postoji samo u našim mislima.“ Zato vas odmah pohvaljujem zbog odlično formuliranog pitanja! Naime, ne radi se o borbi sa starošću, nego upravo o borbi s mislima o starosti. Da bismo uspješno dobili tu bitku, prvi korak je upoznati protivnika. Najvažnija karakteristika misli koje nas plaše je da su općenite, kao što su starenje, neuspjeh, bolest i sl. Kada mislimo o tim pojmovima, čine nam se kao veliki crni oblak koji se nadvio nad nas, ispod kojeg se osjećamo bespomoćno. To je posve pogrešna predodžba i zato je važno svaku takvu misao detaljno analizirati. Tako ćemo saznati što nas uistinu plaši te što sve imamo na raspolaganju da to uspješno riješimo. Kod starenja, može nas, primjerice, plašiti činjenica da nećemo imati dovoljno energije za sve što

smo uspijevali napraviti u mladosti, ili da će djeca otići od nas, ili da nećemo imati dovoljno novca za sve što nam treba i sl. Već sam pogled na ove konkretne probleme ukazuje na to da su svi oni rješivi. Štoviše, sa svima njima smo se već i prije u životu uspješno suočili, pa im sad, u zrelosti, možemo još mudrije pristupiti. Zato bih završila s izrekom Pabla Picassa: „Potrebno je puno vremena da čovjek postane - mlad.“

## RIJEČI UTJEHE

**"Mi starimo zato što napuštamo svoje ideale. Godine nam mogu izborati kožu, ali odricanje od entuzijazma nam bora dušu."**

entuzijazmom, bez obzira na dob. Pronađite svoj izvor entuzijazma i svakodnevno se kupajte u njemu. Već nakon kratkog vremena iznenadit ćete se svojim odrazom u ogledalu.

## Ključ za dugovječnu mladost

Samuel Ullman je mudro zaključio: „Nisu godine uzrok starenju. Mi starimo zato što napuštamo svoje ideale. Godine nam mogu izborati kožu, ali odricanje od entuzijazma nam bora dušu.“ Svatko može pronaći i više od jedne stvari kojoj se može posvetiti s

## SAVJETI ZA UŽIVANJE U STARENJU

Napišite na papir barem sedam dobrih strana starenja i svakodnevno ih pročitajte.

Potražite fotografije starijih osoba kojima se divite i analizirajte kakve frizure nose, kako se šminkaju, kakvu odjeću biraju i sl. Sigurno ćete nešto od toga moći primijeniti i na sebe te tako polučiti isti uspjeh.

Zrele godine su vrijeme da i sebe malo razmazite: priuštite si redovitu tjelesnu aktivnost koja vam najviše odgovara, kupite si dobre kreme, otidite povremeno na masažu i sl. Živimo u vremenu kada se odlična kvaliteta može dobiti i po vrlo povoljnim cijenama.

Pazite na zdravlje, posebice na zdravlje zuba – oni su čuvari vaše ljepote, ali i dugovječnosti.

Ukras koji će vas najviše uljepšati jest - osmijeh.