

AKO PREŽIJEM TÚTO DOBU ?

Každý si počas dospievania položil túto otázku. Ako teda môžeme mať energiu a chuť žiť? My ako ľudstvo sme už zažili katastrofy, vojny, živelné pohromy a iné tragické udalosti. Keď preskúmame našu minulosť a bližšie sa pozrieme na súčasnosť tak zistíme, že väčšia z uvedených situácií sa neustále opakuje a jediné, čo sa naozaj mení, sú podmienky a ich okolnosti, ale základ ostáva rovnaký.

Významný americký filozof španielskeho pôvodu George Santayana povedal: „Tí, ktorí si nepamätajú minulosť, sú odsúdení na jej opakovanie.“ Ja osobne s týmto výrokom súhlasím. Použil by som príklad studenej vojny medzi Spojenými štátmi americkými a Sovietskym zväzom. Tieto supervelmoci sa po druhej svetovej vojne stali veľkými nepriateľmi, ktorí viedli dlhé spory, aby dali svetu najavo svoju dominanciu. Namiesto otvoreného vojenského konfliktu o svetovú nadvládu medzi vojenskými zoskupeniami NATO a Varšavskej zmluvy sa konfrontácia odohrávala hlavne v ideologickej (Trumanova doktrína), politickej, propagandistickej, hospodárskej (Marshallov plán) a vedecko-technickej rovine. Svojimi činmi poznačili ľudstvo navždy a neraz sme sa ocitli na pokraji možného vyhubenia ľudstva. Po ukončení konfliktov a uzavretí mierových zmlúv sme si mysleli, že si môžeme vydýchnuť. Naozaj to tak bolo ? 21.2.2022 bývalá supervelmoc, pohrobok Sovietskeho zväzu, Rusko, zaútočilo na Ukrajinu, aby získalo časti jej územia, aby sa opäť zväčšil priestor medzi bývalými veľmocami. Ukrajina je dotovaná ťažkými zbraňami, surovinami, tankami, stíhačkami. Ľudia západnej Európy skrátka urobia všetko, aby pomohli konflikt ukončiť víťazstvom Ukrajiny. Nech to stojí čo to stojí. Ale kto je za tým všetkým? Sú názory, že sú to Spojené štáty, ktoré opäť pokračujú v studenej vojne, ktorá začala v roku 1947 a oficiálne pretrvávala do rozpadu Sovietskeho zväzu, teda roku 1991. Je však tomu naozaj tak? Zdá sa, že sa studená vojna nikdy neskočila a tento konflikt nás v tom len utvrdzuje. Čo, žiaľ, ovplyvnilo aj nás a túto dobu...

Zoberme si napríklad našich starých rodičov, ktorí sa občas posťažujú, že minulé doba bola síce ťažká, ale akási priamočiarejšia a teraz je zložité orientovať sa a prežiť v tomto novom svete, kde dominujú moderné technológie s úžasnými možnosťami, ktoré oni nechápu, či množstvo dezinformácií, ktoré im rovnako ako nám ubližujú.

Pravda je, že doba sa zmenila, ale treba podotknúť, že podmienky ostali stále podobné, okrem technických inovácií sa stále vedú vojny o územie. Stále sú ľudia žiarliví, keď sa ich partner stretne s kamarátom opačného pohlavia, ľudia stále prahnú po uznaní tak, ako to bolo

pred 100 či 300 rokmi. Nepovedal by som, že žijeme v ťažkej modernej dobe. Ved' problémy tu boli stále sú a budú naďalej pretrvávať. Rozdiel je, že tie ťažkosti, ktorým ľudia čelili v minulosti, sa buď zmenili na iné, alebo len vylepšili, teda zmenili svoju úroveň. Napríklad, ľudia kedysi umierali na bežné choroby a dnes sa to už nedeje v tak veľkom meradle.

Avšak mladí ľudia pred niekoľkými storočiami netrpeli depresiami a úzkostnými poruchami ani zďaleka tak veľmi, ako je tomu teraz. Napríklad údaje od svetovej zdravotníckej organizácie hovoria, že na svete trpí úzkostnou poruchou 284 miliónov ľudí a 280 miliónov ľudí trpí depesiou a toto je novodobá záležitosť, ktorú sme tu predtým nemali. Naše problémy riešime návštevami terapeutov, psychológov poprípade psychiatrov. Prijímame množstvo liekov, ktoré majú tieto nevhodné, neprajné stavy utlmovať.

Samovraždy boli vždy veľkým problémom, ale začali sa postupne zvyšovať. Napríklad podľa štatistík vo svete zomrie na samovraždy až 2- krát viac ľudí ako na vraždy! Otázka je, komu toto všetko dáme za vinu? Štátom? Gigantickým technologickým firmám?

Napríklad na sociálnych sieťach sme nútení sa neustále porovnávať s ostatnými ľuďmi. Zdieľame iba tie najkrajšie okamihy našich životov a presne to podporuje depresi u ľudí, ktorí nemajú taký úžasný život, dovolenky, partnerov a podobne. Je pravdou, že ľudia sa porovnávali vždy, je to predsa v nás zakódované, aby sme súperili s ostatnými. Avšak to sa vzťahovalo na rodiny a komunity, v ktorých ľudia žili a to nebolo mnoho ľudí. Dnes sa vieme porovnávať s celým svetom a vždy sa nájde niekto, kto sa má lepšie.

Prichádza na rad otázka: Ako prežiť túto dobu? Toto je zaujímavá a dôležitá otázka. Avšak je dôležité povedať, že názory sú zväčša subjektívne a budú sa meniť. Riešenie obvykle nechávame na psychológov, sociológov, psychológov. Ale s týmito problémami sa musíme každý vysporiadať, tak ako najlepšie vieme a v rámci našich možností. Nemôžeme stále čakať na kvalifikované odpovede od ostatných vedcov a odborníkov a nechať sa „vodiť za ručičku“. Je čas, aby sme naše životy prevzali do našich vlastných rúk a oslobodili sa od nátlaku ostatných. Prestaňme potláčať naše problémy a začnime im čeliť tvárou v tvár.

Každý musí zobrať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Tak prežijeme túto dobu.. Tak sa nám podarí žiť kvalitný a dobrý život, ktorý sa zo stojí!