

Umenie starnúť

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Koncom septembra som v Bratislave prednášal pre skupinu ľudí, ktorí prežili holokaust, na tému: „Ako dobre starnúť“. Občas v tomto Klube seniorov prezentujem rôzne témy, ktoré si vyžadajú, pretože obdivujem ich hrdinstvo a duchovnú odolnosť. V skupine sú ľudia vo veku 70 až 90 rokov. Ešte pred pár rokmi by som nebol akceptoval takúto tému prednášky ľuďom starším, než som sám. Ale teraz, keď som dovŕšil 65 rokov, začínam sa na to cítiť kvalifikovaný. Po 30 rokoch poradenstva pre klientov a klientky vo veku od 3 do 83 rokov vo viac ako 10 krajinách a po nedávnom uvedení si vlastného procesu starnutia, som túto výzvu prijal. Nehovoril som o témach, ktoré nie sú priamo pod kontrolou jednotlivca, ako sú materiálne podmienky, rodinné vzťahy, či zdravotný stav a medicínska liečba. Zameral som sa na to, čo potenciálne závisí iba od individuálnej iniciatívy. Tento článok vychádza zo spomínanej septembrovej prednášky.

Starneme sa od momentu narodenia. Najpredvídateľnejší jav v ľudskom živote je cyklus rastu, starnutia a umierania. Na tento proces máme byť v zásade vybavení, avšak čeliť mu úplne a čestne, je výzva pre každého z nás. Dĺžku nášho života nemá pod úplnou kontrolou nikto z nás, ale kvalita nášho života, kým žijeme, je do veľkej miery, aspoň potenciálne, v našich rukách. Z toho, čo viem v tomto okamihu svojho života, som identifikoval sedem faktorov, ktoré by mohli významne prispieť k perspektíve starnutia. Ich poradie nie je dôležité.

Po prvé: Majte zmysel života. Ako v zrelom veku postupne prestávajú byť aktuálne vonkajšie tlaky či očakávania, motivácia k životu sa presúva zvonka smerom dovnútra. Musíme nájsť svoj vlastný dôvod ráno vstať a začať ďalší deň: potrebujeme dôvod žiť, ktorý sami vytvoríme. Bez neho je ďalší život vopred stratená hra. Staré čínske príslovie hovorí: „Ak máš jeden cent, kúp si kus chleba, aby si mohol žiť. Ale ak máš druhý cent, kúp si kvet, aby si mal dôvod žiť.“ Dôvod pre život jednotlivca je veľmi osobný, nedá sa zovšeobecniť. Ale v zrelom veku vám ho svet nedá. Očakáva sa od vás čoraz menej. Victor Frankle počas svojho uväznenia v Osvienčime zistil, že tí väzni, ktorí si dokázali uchovať zmysel života, prežili. Vytvorte účel, motiváciu, poslanie, záujem, oddajte sa niečomu, nájdite to, čo dá ďalšiemu dňu vášho života zmysel.

Po druhé: Neprestávajúte si dávať nové výzvy. Pohodlie ako životný štýl je pre živú ľudskú bytosť smrtiaci proces. Možno ste sa stretli s termínom „Super-Agers“. Sú to ľudia v dôchodcovskom veku, ktorí majú kognitívne schopnosti porovnateľné s ľuďmi o desaťročia mladšími než oni. Vedci z Všeobecnej nemocnice v Massachusetts pridruženej k Harvardskej univerzite zistili, že tento jav nesúvisí s genetikou, ale s životnou aktivitou. Dospeli k záveru, že ak človek v zrelom veku pravidelne opúšťa svoju komfortnú zónu a kladie si nové výzvy, zároveň tým oživuje a udržiava v zdraví životne dôležité oblasti ľudského mozgu. Výzvy môžu byť kognitívne, napríklad učenie sa nového jazyka, emocionálne, napríklad obnovenie

vzťahu, umelecké, napríklad učiť sa hrať na nový hudobný nástroj či maľovať, či fyzické, napr. naučiť sa nový šport či fyzickú aktivitu. Spoločným znakom ľudí, označovaných ako „Super-Agers“ je to, že sami seba neustále vyzývajú. Mozog a celé telo odpovedajú na výzvu vyššou aktivitou¹. Preto, hoci sú títo ľudia seniiori, sú Super-Seniiori.

Po tretie: Na jedle záleží. Jeho kvalita a množstvo majú obrovský vplyv na naše zdravie a vitalitu. Neexistuje univerzálny návod na ideálnu diétu. V populárnej vede aj na akademickej pôde je toľko rôznych odborných názorov na správne stravovanie, že bežný človek sa v nich len ťažko zorientuje. Je potrebné nájsť si svoju vlastnú dokonalú diétu. Čo nás v tom môže viesť? Ľudské fyzické telo je najmúdrejší aparát na Zemi. Čím viac budeme telo počúvať, tým viac budeme mať informácií o našej ideálnej strave. V posledných desaťročiach sme sa stali individualitami. To, čo je dobré pre jedného, je zlé pre druhého a to, čo je pre vás v jednej fáze života správne, nemusí byť ideálne pre ďalšiu fázu. Počúvaním tela nemám na mysli iba rozmýšľať, na čo mám chuť, čo uspokojí moje chuťové poháriky, môj hlad a žalúdok, ale počúvanie celého tela a jeho jemných správ. Prejedanie sa zabíja našich ľudí. Len sa rozhlídnite okolo seba a zistíte, že 60 až 80% mužov nad 40 rokov trpí nadváhou alebo obezitou. Je to celosvetová epidémia. Ak máte nadváhu, znamená to, že vás do jedla núti niečo, čo nie je skutočnou potrebou tela. Je to niečo iné. Zistite, čo to je, a vysporiadajte sa s tým inak, ako nadmerným jedením. Zdravie sa zlepší iba vtedy, keď použijete viac vedomia a hlbšie spojenie s vaším telom. Uistite sa, že vaše stravovacie návyky riadi vaše vedomie, a nie vaša chuť do jedla.

Po štvrté: Pestujte vďačnosť. Ako starneme, čoraz viac vecí v našom tele prestáva dobre fungovať, postupne strácame schopnosti, ktoré sme mali a to nám prináša do života čoraz viac obmedzení. Tento proces je naozaj depresívny a ľahko sa z nás môžu stať zatrpknutí starci a stareny, utopení v sebaľútosti. Aby sme nepodľahli, je potrebné túto tendenciu vyvažovať jej opakom, a opakom zatrpknutosti a depresie je vďačnosť. Vďačnosť je potrava pre ľudskú dušu. Čistí, oživuje a povznáša dušu ako voda smädné telo. Je príliš dôležitá na to, aby sme ju ponechali náhode. Vďačnosť je možné vedome pestovať. Je toho tak veľa, za čo môžeme vďační: za pestrý život, ktorý sme prežili, za to, čo sme vytvorili, za naše deti, prírodu, za samotný východ slnka. Seniiori, ktorí si cenia svoj život a to, čo v ňom dostali, žiaria, aj keď starnú.

Po piate: Zamerajte sa na hodnoty, ktoré sú nesmrteľné. Na fyzickej úrovni proces umierania jedného dňa zvíťazí, a s tým nevieme urobiť nič. Takto je to dané v zmluve, ktorú sme uzavreli už pri narodení: na konci zo života odídeme. Niet pochyb o tom, že na fyzickej úrovni je starnutie procesom umierania. Fyzická úroveň je však iba jednou z úrovní ľudského života. Ako starneme, máme možnosť posunúť naše zameranie z hodnôt, ktoré sú dočasné a prchavé na hodnoty, ktoré sú večné a nesmrteľné. Čím viac sa zameriavame na ľudské hodnoty, ktoré sú trvalé, tým viac vo vnútri prekonávame smrť. Láska, múdrosť, láskavosť, pravda, kreativita, viera,

¹ Youthful Brains in Older Adults: Preserved Neuroanatomy in the Default Mode and Salience Networks Contributes to Youthful Memory in Superageing: Felicia W. Sun, Michael R. Stepanovic, Joseph Andreano, Lisa Feldman Barrett, Alexandra Touroutoglou and Bradford C. Dickerson/ Journal of Neuroscience 14 September 2016, 36 (37) 9659-9668; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1492-16.2016>

odhodlanie, odvaha, odpustenie, modlitba, požehnanie: tieto kvality nezomierajú. Čím viac sa s nimi stotožňujeme, tým viac v sebe nachádzame to, čo nikdy nezomrie a smrť prestáva mať nad nami takú moc. Ako sa mení náš vzťah k smrti, mení sa aj kvalita nášho života. Ako povedal básnik Dylan Thomas: „... *Hoc milenci sa stratia, láska nie. A nadvláda smrti pominie* ”.

Číslo šesť v tomto zozname je samotné telo: nástroj pohybu a prejavu. Životný štýl bez dostatku pohybu znamená skazu pre telo v každom veku. Celá štruktúra svalov a väzov, kostí a kĺbov, krvných ciev a nervov je navrhnutá tak, aby fungovala v pohybe. Ak chcete žiť, hýbte sa. Akýkoľvek pohyb je lepší ako žiaden pohyb. Keď sa nehýbeme a nepoužívame tento úžasný nástroj, telo dostane správu, že jeho služby už nie sú potrebné, začne baliť, odchádza a prestáva fungovať. Nehovorte: „Keď som bol mladý, hýbal som sa.“ Hýbte sa a budete mladí. Nezáleží na tom, či robíte kondičné cvičenia, beháte, tancujete, cvičíte Tai Chi, prechádzate sa v prírode, či po meste. To všetko je dobré, pretože tým využívate telo tak, ako bolo vytvorené. Živé telo sa pohybuje a telo, ktoré sa hýbe, žije.

Na siedmom mieste v tomto (nedokonalom) zozname je to, čo nazývam „hygiena duše“: starostlivosť o psychologickú očistu rovnako, ako sa staráme o fyzickú hygienu. Očista od emocionálnej negativity je, ako keď telu doprajete sprchu. Ak používate kuchyňu dlhšie ako deň a nevyčistíte ju, začína byť zanesená a jej používanie sa sťažuje. Ak ju používate týždeň bez čistenia a upratovania, stáva sa nepoužiteľná. To je jasné. V duši je to podobne. Našu psychiku používame denne, a denne prostredníctvom nej môžeme zažívať hnev, zatrpknutosť, negatívu, agresivitu, urazenosť, posudzovanie, obviňovanie, výčitky, neriešené komunikačné bloky s najbližšími atď. Toto všetko je síce veľmi ľudské, ale aj veľmi toxické. A toxicita duše sa stáva toxicitou tela. Nie všetky oxidanty, znečisťujúce látky a kyslosť, ktoré ničia naše telá, pochádzajú z vonkajšieho prostredia. Niektoré z nich sa vytvoria v našom vnútornom prostredí. Telo sa dá očistiť zvonka, krv sa dá očistiť zvnútra a dušu tiež dokážeme vedome vyčistiť. Aby bolo možné takéto vnútorné čistenie prakticky vykonať, je potrebný vedomý proces a iniciatíva. Ak máte zámer, nájde sa ten správny proces. Zčať môžete napr. skutočným odpustením.

Toto je sedem hlavných faktorov, ktoré sa z môjho pohľadu podieľajú na umení dobre starnúť. Existuje mnoho ďalších a každý z nás považuje za prioritu niečo iné. Tie z vyššie uvedeného zoznamu však nezávisia od vonkajších faktorov. Môžete ich mať pod kontrolou sami. Čím kvalitnejšie starneme, tým väčším prínosom pre našu komunitu môžeme byť. Zhruba 70% všetkých rozpočtov na zdravotnú starostlivosť v rozvinutých krajinách sa vynakladá na najstarších 10% obyvateľstva a Európa rýchlo starne. Časť týchto nákladov je nevyhnutná. Časť však vyplýva zo seba-zanedbávania a nedostatočného vzdelávania ľudí v tom, ako môžu sami prevziať zodpovednosť za svoje zdravie a liečenie. Dúfam, že tento článok je v tomto smere praktickým prínosom.