

Zdravá svojhlavosť: Prečo je rebelstvo v zrelom veku vašim najväčším privilegiom

1. Úvod: Pasivita nie je povinnosť Spoločnosť nám vnúti nálepku „starého tvrdohlavca“ v momente, keď prestaneme tancovať podľa jej nôt. V našej kultúre sa hlboko zakorenil toxický stereotyp, že staroba je len synonymom pre úpadok a čakanie v úzadí. Často skloňované rovnítko „**staroba = choroba**“ vytvára obraz seniora ako pasívneho prijímateľa opatery, ktorý by mal ticho sedieť v kresle a zmieriť sa s nevyhnutným. Realita je pritom alarmujúca: Slováci žijú v zdraví priemerne len 57 rokov, kým na Malte je to o trinásť rokov viac. Tento priepastný rozdiel nie je len otázkou genetiky, ale aj nášho postoja. Čo ak je to, čo okolie nazýva „neznesiteľnou svojhlavosťou“, v skutočnosti váš najlepší obranný mechanizmus? Zdravá miera rebelstva nie je vrtoch. Je to nástroj na zachovanie autonómie a kvality života. V tomto texte vás pozývam prehodnotiť spoločenské očakávania. Byť tvrdohlavým totiž nie je prejavom slabosti, ale výsostným právom každého, kto odmieta nechať iných písať záverečné kapitoly svojho vlastného príbehu.

2. Autonómia nie je tvrdohlavosť, je to kontrola nad vlastným osudom Keď sa starší človek rozhodne robiť veci po svojom, okolie (a žiaľ často aj sociálni pracovníci či rodina) má tendenciu vnímať to ako nekompetentnosť či problémové správanie. Odborníčka na gerontosociológiu Dana Sýkorová však upozorňuje, že to, čo nazývame tvrdohlavosťou, je v odbornom jazyku **osobná autonómia** – pocit a reálne uplatňovanie kontroly nad vlastným životom. Podľa Sýkorovej má autonómia v starobe tri kľúčové piliere:

- **Fyzická sebestačnosť:** Schopnosť ovládať svoje telo a pohybovať sa bez cudzieho diktátu.
- **Finančná sebestačnosť:** Právo spravovať vlastné prostriedky a zachovať si ekonomickú nezávislosť.
- **Rozhodovacia sebestačnosť:** Absolútne právo určovať si vlastné ciele a vyberať si spôsob života, aj keby sa ostatným zdal nelogický. Spoločnosť trpí skrytým paternalizmom – má pocit, že vie lepšie než vy, čo potrebujete. Ak sa tomu bránite, ste „tvrdohlavý“. V skutočnosti však len bojujete za zachovanie svojej ľudskej dôstojnosti.

3. Mýtus o šetrení sa: Prečo je rebelstvo v telocvični

nevyhnutné Jedným z najnebezpečnejších klamstiev o starnutí je mýtus, že seniori sa musia šetriť a oddychovať. Veda však hovorí: ak si v kresle „šetríte“ svaly, v skutočnosti si skracujete život. **Prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD. z Biomedicínskeho centra SAV**, jasne dokazuje, že náš organizmus reaguje na stimuly v každom veku – dokonca aj po deväťdesiatke. Poriadne si „zamakať“ a odmietnuť úlohu krehkého pacienta je biologickým signálom životaschopnosti. Cílený pohyb spomaľuje starnutie mozgu a doslova stimuluje vznik nových neurónov. Rebelovať proti pokoju znamená zostať nažive. „Len pohyblivý živočích potrebuje mozog. Pohyb je signálom životaschopnosti.“ – Rodolpho Linnas

4. Vnútorňá sloboda podľa Frankla: Posledné privilegium, ktoré vám nikto

nevezme Najvyššiu formu zdravej tvrdohlavosti definoval Viktor Frankl, svetoznámy psychiater, ktorý svoje učenie o zmysle vybrúsil v pekle koncentračných táborov. Práve tam pochopil, že človeku možno vziať majetok, rodinu aj fyzické zdravie, no zostáva mu to, čo Frankl nazval „poslednou ľudskou slobodou“: schopnosť zaujať postoj k daným okolnostiam. Základom tejto sily je **vôľa k zmyslu**. Tá presahuje biologické potreby a fyzickú schránku. Frankl hovorí o takzvanej **noologickej (duchovnej) dimenzii** človeka. Práve v nej sa rodí schopnosť postaviť sa „tragickej

triáde“ života – utrpeniu, vine a smrti. „V tom, ako človek trpí, spočíva zmysel utrpenia.“ – Viktor Frankl Byť „svojhlavým“ podľa Frankla znamená nájsť zmysel aj tam, kde ho iní nevidia. Trpiaci človek sa stáva hrdinom v momente, keď svoje utrpenie premení na morálne víťazstvo. Táto vnútorná sloboda je ultimátnou formou rebelstva – je to vedomé rozhodnutie povedať životu „áno“ napriek všetkým príkoria osudu.

5. Digitálna rezistencia: Keď je tvrdohlavosť aktom duševného zdravia V ére neustáleho pĺpania notifikácií je vedomé odmietnutie digitálneho sveta prejavom hlbokkej duševnej autonómie. Fenomény ako **technoferencia** (narušenie vzťahov technológiami) a **phubbing** (ignorovanie blízkych kvôli telefónu) rozleptávajú rodinné väzby. Digitálny minimalizmus u seniorov nie je prejavom neschopnosti, ale aktom „**rezistencie voči pozornosti**“ (**Attention Resistance**). Je to voľba reálneho pred virtuálnym. Súčasťou tohto rebelstva je aj odmietnutie „sharentingu“ – teda odmietnutie nekritického zdieľania fotografií a súkromia vašich vnúčat bez ich vedomia, čo je prejavom úcty k ich budúcej digitálnej stope. Tri kroky k digitálnej autonómii:

- **Pestujte samotu pre jasné myslenie:** Samota nie je trest, ale luxusný priestor na reflexiu bez vonkajšieho rozptyľovania.
 - **Neklikajte na „páči sa mi to“:** Vyhnite sa výkonnostnému aspektu digitálnych sietí, ktoré majú pre dušu nulovú nutričnú hodnotu.
 - **Buďte vedomým používateľom:** Používajte technológiu ako nástroj pre vzťahy, nie ako únik z reality.
- 6. Stratégie zvládania: Od pasívneho prijatia po „plný plyn“** Typológia stratégií podľa Dany Sýkorovej jasne ukazuje, že starnutie nie je jednotvárny proces, ale vedomá voľba prístupu. | Stratégia | Charakteristika prístupu | Postoj k starnutiu || ----- | ----- | ----- || **Minimalistická** | Stratégia „prežívania“ zo dňa na deň. | Pasívna adaptácia na straty a rezignácia. || **Akceptujúca** | Snaha žiť primerane veku a očakávaniam. | Prijatie zmien s úctou, ale bez ambície vybočiť. || **Ignorujúca** | **Vedomé odmietnutie roly pasívneho seniora.** | Pozitívne rebelstvo: „Plný plyn“ až do konca. |

Prístup „mladá staroba“ alebo vedomé ignorovanie kalendárneho veku nie je detinským popieraním reality. Je to hlboko franklovské rozhodnutie: ignorujem sociálny diktát staroby, pretože môj zmysel života je dôležitejší než moje vrásky či dátum v rodnom liste.

7. Záver: Budete hrdinom svojho vlastného príbehu? Byť zdravo tvrdohlavým v zrelom veku neznamena byť neznesiteľným pre okolie. Znamená to zostať verný svojim hodnotám, udržiavať si pohybovú rutinu napriek mýtom o únave a neustále vyživovať svoju vnútornú slobodu. Úspešné starnutie nie je o absencii chorôb, ale o prítomnosti zmyslu. Každý deň je novým bojiskom o vašu autonómiu. Rozhodnete sa byť len pasívnym objektom v systéme starostlivosti, alebo si udržíte kormidlo svojho života pevne v rukách?

V čom sa dnes odmietnete podriaďovať očakávaniam sveta o tom, ako by ste mali starnúť?