

Umenie starnúť s noblesou: Prečo je vnútorný pokoj vašou najväčšou silou

1. Úvod: Svet sa točí rýchlo, my však nemusíme

Dnešný svet pripomína rozbehnutý vlak, ktorý málokedy spomaľuje. My, ktorí sme už prešli kus cesty a zažili rôzne životné etapy, môžeme tento zhon vnímať o to intenzívnejšie. Vysoké nároky na výkon a neustále zmeny často prepínajú našu myseľ do takzvaného „pohotovostného režimu“. Je to stav neustáleho napätia, v ktorom telo i duša čakajú na ďalší problém, čo nás oberá o energiu i radosť z prítomnosti. Vnútorný pokoj však nie je luxusom pre vyvolených, ani stavom, kedy zo života zázračne zmiznú všetky starosti. Ako psychológ ho definujem skôr ako stabilitu a bezpečie vo vlastnej existencii. Je to kotva, ktorá nám umožňuje udržať si jasnú myseľ a vyrovnané emócie bez ohľadu na to, aká búrka práve zúri vonku. Práve v našom veku sa schopnosť prijať prirodzený tok života stáva tou najväčšou mentálnou silou. Umenie starnúť s noblesou spočíva v múdrom poznaní, že hoci nemôžeme ovplyvniť každú vonkajšiu okolnosť, máme plnú moc nad tým, aký postoj k nej zaujmeme.

2. Prekvapivé zistenie: Staroba ako „superschopnosť“ v regulácii emócií

V spoločnosti prežíva mýtus, že starnutie je len procesom strát a úpadku. Veda však hovorí niečo úplne iné. Podľa štúdií publikovaných v časopise *Frontiers* sme my, starší dospelí, v skutočnosti oveľa zručnejší v regulácii svojich emócií než mladšie ročníky. Máme tendenciu prirodzene si osvojiť „pozitívnu predpojatosť“ – naša myseľ sa strategicky zameriava na to dobré a aktívne pracuje na udržaní vnútornej pohody. Možno ste si všimli, že váš okruh priateľov je dnes užší než kedysi. Neberte to ako stratu. Ide o takzvanú teóriu socioemocionálnej selektivity – podvedome si vyberáme len tie najhlbšie a najúprimnejšie vzťahy, ktoré nás skutočne naplňujú. Je to prejav emocionálnej zrelosti, nie osamelosti. „Neskôr narodený vek môže byť spojený s niečím pozitívnym, odmeňujúcim a naplňujúcim, ak dokážeme zmobilizovať svoje psychické zdroje a postaviť sa výzvam čelom.“

3. Pokoj nie je cieľová stanica, ale spôsob cestovania

Vnútorný pokoj nie je trofej, ktorú raz vyhráte a odložíte na poličku. Je to živý proces, ktorý si vyžaduje každodennú pozornosť. Namiesto hľadania dokonalej, nehybnej harmónie sa skúsme sústrediť na to, čo môžeme pre seba urobiť tu a teraz. Pre udržanie stability nám pomáhajú tri „každodenné kotvy“:

- **Prítomný okamih:** Sústreďenie sa na „teraz“ nás zbavuje zbytočnej ľútosti nad minulosťou a strachu z toho, čo ešte neprišlo.
- **Vďačnosť:** Stačí si večer pripomenúť tri drobnosti, ktoré vás potešili. Tento postoj priamo mení biológiu našej nálady.
- **Pozitívne myslenie:** Optimizmus nie je naivita, ale odvaha vidieť v každej náročnej situácii príležitosť na vnútorný rast. Nezabúdajme ani na moc prírody. Obyčajná prechádzka v lese, kde počujeme len spev vtákov a šum lístia, tlmí stresové hormóny. Ak si so sebou vezmete svojho štvornohého priateľa, blízkosť a tichá prítomnosť zvierata vyplavuje oxytocín – hormón blízkosti, ktorý lieči dušu účinnejšie než mnohé lieky.

4. Sila meditácie: Keď sa myseľ stane tichým pozorovateľom

Meditácia je pre mňa nástrojom na upratanie „vnútorného hluku“. Nejde o to, aby ste násilím prestali myslieť. Skôr sa učíme byť pozorovateľom vlastnej mysle. Stačí si ráno na desať minút sadnúť, zatvoriť oči a sledovať svoj dych. Vnímajte každý nádych a výdych ako vlnu na mori. Keď sa objavia rušivé myšlienky – a tie sa objavia – nebojujte s nimi. Pomenujte ich v duchu a vráťte sa k dychu. „S myšlienkami však netreba bojovať, ale naopak, akceptovať, prijať ich.“

5. Sloboda vôle a hľadanie zmyslu: Vaša vnútorná nezávislosť

V logoterapii, učení Viktora Frankla, hovoríme o takzvanej „noológii“ alebo duchovnej dimenzii človeka. Je to tá nezlomná sila vo vašom vnútri, ktorá vám umožňuje vziať život do vlastných rúk aj vtedy, keď vás telo zrádza alebo sily ubúdajú. Frankl, ktorý prežil hrôzy koncentračných táborov, nás učí, že človek má vždy slobodu zaujať postoj k svojim podmienkam. Hľadanie zmyslu v starobe nemusí byť o veľkých činoch. Môže ním byť odovzdávanie skúseností vnúčatám, láskyplná starostlivosť o niekoho blízkeho, alebo dokonca dôstojné prijatie obmedzení, ktoré prináša choroba. Práve toto vedomie zmyslu nás chráni pred pocitom prázdnoty a depresiou. Vaša hodnota nie je určená vašim výkonom, ale postojom, ktorý si zachováate.

6. Asertivita a hranice: Upracte si v hlave aj vo vzťahoch

Duševný pokoj začína tam, kde končí chaos. Je dokázané, že neporiadok v domácnosti zvyšuje vnútorné napätie. Keď si však upraceme svoje okolie, upokojujeme tým aj svoju myseľ, pretože sa sústredíme na jednu jasnú činnosť. Rovnaký poriadok však potrebujeme aj v našich sociálnych vzťahoch. Asertivita – schopnosť s rešpektom vyjadriť svoje potreby – je v seniorskom veku kľúčom k duševnej hygiene. Možno sa bojíte konfliktov, a tak radšej mlčíte, keď vás niečo zraňuje. Výsledkom sú však nekonečné „myšlienkové slučky“ (ruminácia), kedy v posteli hodiny analyzujete, čo ste mali alebo mohli povedať. Toto mentálne prehrávanie scenárov je častým zdrojom nespavosti. Ak dokážete úprimne povedať, čo cítite, zastavíte tento vyčerpávajúci proces skôr, než začne. **Povedať „nie“ situáciám a ľuďom, ktorí nás vyčerpávajú, nie je prejavom sebecka, ale hlbokej sebaúcty.**

7. Odpustenie ako najvyšší stupeň vnútornej čistoty

Po asertívnom „uprataní“ vzťahov prichádza ten najoslobodzujúcejší krok – odpustenie. Držanie starých krívd a hnevu je ako nosenie ťažkého kameňa v batohu; jediný, koho to zťažuje, ste vy sami. Odpustenie neznamená, že schvaľujete niečie nesprávne konanie. Znamená to len, že odmietate byť naďalej väzňom minulosti. Keď odložíte hnev, vytvoríte v sebe priestor pre lásku a rast, ktorý je v tejto životnej fáze taký vzácny.

8. Záver: Otázka na zamyslenie

Váš vnútorný pokoj je výsledkom vášho pochopenia seba samého. Ako napísal James Allen: „Človek získa vnútorný pokoj do takej miery, do akej pochopí, že je bytosťou vyvinutou z myšlienky.“ Cesta k rovnováhe nie je šprint, je to pokojná chôdza, pri ktorej sa učíme čeliť výzvam s nadhľadom. Každý malý krok k vďačnosti a prítomnosti sa počíta. *Ktorý malý krok k svojej vnútornej rovnováhe môžete urobiť hneď dnes, aby ste pocítili kúzlo prítomného okamihu?*

