

Láska a túžba nepoznajú dôchodkový vek: Prečo sú vaše city dôkazom, že stále naplno žijete

V našej spoločnosti ešte stále prežíva hlboko zakorenený a nespravodlivý stereotyp: predstava, že staroba je akousi predsieňou nečinnosti, kde emócie chladnú a túžby odchádzajú do ústrania. Ako psychológ sa však vo svojej praxi denne stretávam s presným opakom. Staroba nie je obdobím útlmu, ale tým, čo slávny psychológ Erik Erikson nazval „integritou života“. Je to fascinujúce vyvrcholenie príbehu, v ktorom sa minulosť a prítomnosť spájajú do zrelého celku. Vaša neutíchajúca potreba blízkosti, dotyku a zdieľania nie je niečím, za čo by ste sa mali hanbiť – je to najčistejší dôkaz toho, že vaša osobnosť zostáva vitálna a schopná rozkvetu.

Mužská a ženská samota: Prečo nás zasahuje v inom čase? Veda nám hovorí dôležitú vec: osamelosť nie je v našich životoch konštantná, má svoju špecifickú trajektóriu, ktorá sa líši podľa toho, či sme mužom alebo ženou. Výskumy naznačujú kontra-intuitívny fakt – muži pociťujú najväčšiu mieru osamelosti už v strednom veku, zatiaľ čo u žien sa tento pocit naplno prejavuje až v neskoršej starobe. Prečo je to pre vás dôležité vedieť? Pretože nám to dáva návod, ako budovať vzťahy. Ženy by mali cielene posilňovať svoje sociálne siete už skôr, aby mali v zrelom veku oporu, a muži by sa zasa nemali báť priznať svoju zraniteľnosť a potrebu blízkosti už oveľa skôr, než ich samota dobehne. „Blízke vzťahy s inými ľuďmi sa v seniorskom veku stávajú jedným z kľúčových faktorov ovplyvňujúcich pohodu a pocit bezpečia. Možnosť otvorene hovoriť a zdieľať spomienky pomáha lepšie zvládať náročné situácie.“

Kvalita versus kvantita: Umenie užiť si čas, ktorému sa môžeme priučiť Zaujímavý pohľad priniesla štúdia Barcelonskej univerzity. Hoci sa pôvodne zamerala na mladých ľudí (18 – 24 rokov), odhalila vzorce správania, ktoré si nesieme celý život. Zistilo sa, že muži trávajú voľným časom v priemere 113 minút denne, kým ženy 101 minút. Napriek tomu, že majú ženy menej času, uvádzajú výrazne vyššiu mieru spokojnosti s jeho kvalitou. Ako váš poradca vás chcem povzbudiť: v starobe nejde o to „zabiť čas“ akoukoľvek aktivitou. Muži sa často v dôchodku učia práve to, čo ženy vedia prirodzenejšie – že skutočná duševná pohoda neprichádza z kvantity voľna, ale z hľadania činností, ktoré prinášajú vnútornú radosť. Nehľadajte len výplň dňa, hľadajte zmysel.

Mýtus o „asexuálnom seniorovi“: Čo hovorí veda? Ageistický stereotyp, že seniori sú asexuálni, je vedecky neudržateľný mýtus. Dáta hovoria jasnou rečou: až 53 % mužov a 42 % žien vo veku 60 – 69 rokov uvádza pravidelnú sexuálnu aktivitu. Intimita v zrelom veku však nie je len o „výkone“. Je o hlbokom dotyku, nehe a pocite, že niekomu na nás záleží. Je dôležité zdôrazniť, že právo na intimitu zostáva zachované aj vtedy, ak sa objavia kognitívne poruchy. Aj v týchto náročných chvíľach je potreba blízkosti prítomná, pričom pilierom musí byť vždy bezpečie a súhlas. Intimita je skrátka neoddeliteľnou súčasťou kvality života v každej jeho fáze.

Rodina ako prekážka alebo opora pri hľadaní novej lásky? Hľadanie partnera po sedemdesiatke prináša výzvy, ktoré mladšie ročníky nepoznajú. Psychologička Livia Matulová Osvaldová trefne pripomína, že dospelé deti a vnúčatá majú niekedy tendenciu situáciu osamelého seniora podceňovať. V presvedčení, že starému rodičovi v kruhu rodiny „nič nechýba“, môžu nevedomky blokovať jeho právo na nový partnerský vzťah. Ak sa rozhodnete hľadať niekoho nového, moja rada znie: neplytvajte energiou na nekonečné písanie si cez internet. Virtuálny svet býva plný vylepšených obrazov. Skúste radšej „prechádzku so psom“ alebo krátke stretnutie na kávu vo verejnom priestore. Prečo? Pretože to odbúrava neprirodzený tlak „zoznamkového rande“ a umožňuje vám spoznať toho druhého v prirodzenej, bezpečnej interakcii.

Príbeh inšpirácie: Kniežovci a ich recept na vitalitu Manželia Kniežovci sú živým dôkazom toho, že starnutie môže byť

najaktívnejšou etapou života. Táto dvojica sedemdesiatnikov našla cestu k novej komunite cez organizáciu „**Stále dobrí**“, ktorá ich priviedla k aktivitám ako joga, lyžovanie či tanec. Ich repertoár zahŕňa swing aj salsu – a práve tanec je z pohľadu gerontológie geniálnym nástrojom. Nielenže formuje postavu, ale vďaka nutnosti koordinácie pohybov a rytmu výrazne stimuluje pamäť a kognitívne funkcie. „Je to úžasné. Nemáme žiadne povinnosti, nemusíme ráno zavčas vstávať, deti sú preč,“ hovorí pani Františka Kniežová o výhodách tejto životnej fázy. Ich príbeh nám pripomína, že pohyb a spoločnosť nie sú len o športe, ale o nadväzovaní priateľstiev, ktoré dodávajú životu farbu. **Psychologické potreby, ktoré v nás zostávajú** Bez ohľadu na to, koľko krížikov máme v kalendári, v každom z nás zostávajú základné potreby, ktoré definujú našu duševnú rovnováhu:

- **Potreba citovej istoty a bezpečia:** V starobe sa táto potreba dramaticky zvyšuje. Mgr. Erika Richtariková, expertka na sociálne služby, trefne prirovnáva zásadné zmeny v starobe (ako napríklad umiestnenie do zariadenia) k dôležitosti svadby – v oboch prípadoch ide o hľadanie stability.
- **Potreba sebarealizácie:** Pociť, že stále máme čo ponúknuť, či už skúsenosti alebo talent.
- **Potreba otvorenej budúcnosti:** Vedomie, že zajtrajšok môže priniesť niečo pekné. Túžba po partnerovi je často práve naplnením tejto hlboknej potreby citového bezpečia. Je to hľadanie niekoho, kto bude svedkom nášho života. **Otázka pre vašu jeseň života** City, túžby a blízkosť nie sú „prežitkom“ mladosti, ktorému by sme sa mali v starobe vyhýbať. Naopak, sú palivom pre úspešné starnutie a udržanie si jasnej mysle. Vaše srdce nemá dátum spotreby a váš vek by nikdy nemal byť hradbou, ktorá vás oddelí od radosti. **Ktorú radosť alebo túžbu ste dnes odložili len preto, že ste sa pozreli do kalendára namiesto do svojho srdca?**