

# Váš život nekončí šetrením: Prečo je čas začať agresívne míňať a hovoriť „nie“

## 1. Úvod: Pasca nekonečného odkladania

Väčšinu svojho dospelého života sme strávili v režime „mravca“. Poctivo sme pracovali, splácali dlhy a svedomito odkladali na horšie časy. Spoločnosť nám často podsúva mýtus, že ideálna staroba znamená tiché dožívanie, stráženie vnúčat a úzkostlivé ochraňovanie úspor na pohreb. My vám však hovoríme: váš život patrí vám a dnešok nie je len čakaním na koniec, ale výsledkom vašej celoživotnej snahy. Je čas prestať len prežívať a začať skutočne prosperovať. Váš život nie je len o prežití zimy; je o tom, aby ste si stihli užiť aj leto, kým trvá.

## 2. Šokujúca pravda: Prepnite z módu „mravec“ na mód „kobyľka“

Mnoho seniorov zostáva v zajatí zvyku akumulácie aj vtedy, keď už majú dostatok. Bill Perkins v knihe *Die With Zero* (Zomrieť s nulou) upozorňuje, že ak hromadíme majetok v sedemdesiatke, v skutočnosti mrháme drahocenným časom, ktorý sme v minulosti obetovali jeho zarábaniu. Tento pohľad nie je žiadnym moderným výstrelkom – už v roku 1759 Adam Smith vo svojej *Teórii morálnych pohnútok* varoval, že na smrteľnej posteli človek zisťuje, že „bohatstvo a moc sú iba neužitočné čačky“, kvôli ktorým sme obetovali skutočný pokoj. „Keď strávite hodiny vášho života zarábaním peňazí a potom umriete bez toho, aby ste tieto peniaze minuli, potom ste plytvali drahocennými hodinami vášho života. Nie je cesta, ako získať tieto hodiny späť.“ Psychologický presun z módu šetrenia do módu míňania je náročný, pretože staré zvyky odchádzajú ťažko. Avšak strach z budúcnosti je zlým pánom. Ak sme jeho otrokmi, vzdávame sa rokov, kedy sme zdraví a plní elánu, len aby sme si možno kúpili pár týždňov života navyše v čase, keď už budeme chorí či imobilní. To je z odborného hľadiska hlboko iracionálne.

## 3. Bilancia života: Zdravie je jediné skutočné platidlo

Peniaze majú hodnotu len vtedy, ak ich dokážeme premeniť na zážitky. Schopnosť užívať si zdroje sa s vekom mení, preto je dôležité míňať v správnom čase. Aj štátny rámeček, konkrétne **Národný program aktívneho starnutia 2021–2030**, ktorý obsahuje viac ako 80 opatrení, zdôrazňuje participáciu a podporu zdravia seniorov ako celospoločenskú prioritu.

- **Vek 60 – 70 rokov:** Máte najvyššiu mieru zdravia a energie. Toto je obdobie pre „agresívne utrácanie“ za zážitky, ktoré si vyžadujú fyzickú aktivitu.
- **Vek 70 – 80 rokov:** Vaše možnosti sa začínajú prirodzene zužovať. Mali by ste míňať viac teraz než v nasledujúcej dekáde.
- **Vek 80 – 90 rokov:** Úspory, ktoré ste si šetrili na „potom“, už v tomto veku technicky nebudete schopní využiť na nič iné ako na základnú starostlivosť.

## 4. Dedičstvo, ktoré dáva zmysel: Nedávajte ho náhode

Mnohí seniori robia chybu, že nechávajú dedičstvo deťom až v momente svojej smrti. Podľa Perkinsa tým dávate náhodnú sumu v náhodnom čase náhodným ľuďom. Ak odovzdáte majetok príliš neskoro, stratí svoj potenciál zvýšiť kvalitu života vašich blízkych. Zaujímavý pohľad prináša prieskum na sieti LinkedIn, do ktorého sa zapojilo **415 respondentov**. Až **49 % z nich** uviedlo, že optimálny vek na prijatie dedičstva je **26 – 35 rokov**. Práve vtedy si mladí ľudia zakladajú rodiny a pomoc potrebujú najviac. Ak im ju poskytnete ešte za

života, získate niečo neoceniteľné – radosť z toho, že na vlastné oči uvidíte pozitívny dopad vášho daru.

#### 5. Hranice: Vaša nová supervlastnosť

Míňanie sa netýka len peňazí, ale predovšetkým vášho času – najvzácnejšej meny, ktorú máte. Nastavenie hraníc je preto formou ochrany vášho zostávajúceho „kapitálu“. Často sa od seniorov automaticky očakáva, že budú kedykoľvek k dispozícii na stráženie vnúčat. Je však dôležité vedieť povedať „nie“, ak to narúša váš priestor a plány na aktívny život. **Ako si chrániť svoj čas a sebahodnotu?**

1. **Buďte jasní:** „Dnes nemôžeme, máme iný záväzok.“
2. **Využite technológiu:** Ak vás osobný rozhovor znervózňuje, použite SMS. Umožní vám to správu si v pokoji premyslieť a zjemniť odmietnutie tak, aby nebolo pre citlivých príbuzných príliš tvrdé.
3. **Ponúknite alternatívu:** „Vážim si ponuku, ale v našom kalendári už nie je miesto. Môžeme sa však vidieť v nedeľu.“

#### 6. Aktívna myseľ: Učenie ako liek na osamelosť

V psychológii starnutia je kľúčovým pojmom **docilita** – miera ochoty učiť sa. Hoci sa tempo učenia s vekom spomaľuje, výskumy ukazujú, že ide o fascinujúci biologický mechanizmus. Pomalšie tempo totiž **zabezpečuje, aby sme sa novým veciam neučili na úkor zabúdania tých starých**. Vaša myseľ sa teda chráni, aby si uchovala celoživotné skúsenosti. Učenie v komunite zvyšuje sebadôvera a znižuje riziko civilizačných chorôb. Máte k dispozícii skvelé programy:

- **Univerzity tretieho veku:** Cesta k sebarealizácii a novým priateľstvám.
- **Hlavičky:** Medzigeneračný program, kde seniori doučujú deti a tie ich naoplátku učia narábať s modernými technológiami.
- **Čítankovo:** Program, kde seniori chodia čítať rozprávky do škôlok, čím vytvárajú „rozprávkové babičky“ pre novú generáciu.

#### 7. Záver: Budujte archív spomienok, nie zostatok na účte

Skutočné bohatstvo sú príbehy, ktoré za sebou zanecháme. Perkins hovorí o takzvanom „**zložení úročení spomienok**“. Zážitok má totiž dvojité použitie: prvý raz vo chvíli, keď ho prežívate, a druhý raz po celý zvyšok života, keď naň spomínate. Čím skôr zážitok získate, tým dlhšie z neho môžete čerpať „úroky“ v podobe radosných spomienok. Nikto na smrteľnej posteli neľutoval, že nemal vyšší zostatok na účte. Ľutujeme len neuskutočnené cesty a neprežité chvíle. Na čo teda čakáte? **Akú spomienku si kúpite dnes, kým vám to zdravie a čas dovoľujú?**