

Obsah

Předmluva	4
Úvod	9
1/ Jak se díváme na své zdraví a spokojenost během života	11
2/ Různé formy manželství, o mimomanželských vztazích na stárnoucí a stará kolena	45
3/ Problémy rodičů s dospělými dětmi, vnoučaty a opačně	71
4/ Smrt a popírání tradičních rituálů	95
5/ Vdovy mladšího i staršího věku a jejich problémy	109
6/ Role psích a jiných zvířecích miláčků	125
7/ Bezdětnost, svobodné ženy a stáří	133
8/ Výměna rolí v rámci výuky – vnoučata učí prarodiče	143
9/ Role osobních asistentů a pečujícího o blízkou osobu	159
10/ Nadání ve vyšším věku, rozšiřování obzorů, vzdělávání	175
11/ Kdy do důchodu	187
12/ Podnikání s rodinou nebo s podporou rodiny	195
13/ Vhodné a nevhodné dárky rodičům aneb Stereotypy v nás	205
14/ Jak se vyrovnat se změnou postavy a móda vyššího věku	219
15/ Na pomoc mezigeneračnímu setkávání z hlediska komunitního plánování	225

Předmluva

Zamyšlení nad stářím a knížkou pochází z pera vedoucích ústavů lékařské etiky a humanitních základů medicíny – z 2. LF UK „seniora“ (lékaře, psychiatra, psychoanalytika a žurnalisty) MUDr. Petra Příhody a z 3. LF UK „juniora“ (přírodovědce, biologa a teologa) Mgr. Marka Váchy, Ph.D.

Slůvko o této knížce, která mě zaujala

Stáří... (přesněji: pozvolné, ale stále rychlejší stárnutí, umírání, smrt). Téma zamrada nevítané, pak většinou opomíjené – a když se ohlásí, je člověk zaskočen.

Znamení psychologa a psychoanalytika Erik Erikson (u nás vyšel jeho *Životní cyklus rozšířený a dokončený*, nakl. Lidové noviny 1999) dělí životní příběh na osm kapitol. Každá nás staví před určitý úkol, který může být splněn, anebo také ne. Například první kapitola, zhruba první rok života, nás má vybavit základní důvěrou. Pokud nám to není umožněno, pokračujeme dál ve znamení základní nedůvěry. – Nebudu reprodukovat obsah té knihy. Rozhodně stojí za přečtení. Zmíním jen dvě poslední kapitoly. Sedmá trvá několik desetiletí, je to tzv. dospělost. Probíhá ve znamení tvořivost (= úkol) kontra stagnace (= nesplnění). Kapitoulou poslední je stáří. Jeho úkol a jeho nesplnění formuluje autor jako integritu (možno přeložit jako moudrost stáří) proti zoufání.

Na své stárnutí (včetně umírání a smrti) bychom prostě měli myslet. Kdy začít? Ve dvaceti je snad brzo. Ve třiceti? Možná, že také, ale pozor: začínají nám stárnout rodiče; budme pozorní, vyplatí se to. Ve čtyřiceti bychom měli už vážně uvažovat: stále máme možnost pracovat na své tvořivosti, budeme ji v té poslední kapitole tuze potřebovat. Kolem padesáti je opravdu nejvyšší čas, pak už bude pozdě.

V rovině naší „materiální“ čili finanční existence je to názornější. Na provoz současné výkonnostně konzumní společnosti spoléhat příliš nelze. Ta totiž se stářím moc nepočítá. Nepočítá příliš ani s mládím. Příklad: výdělečná činnost (ekonomika) je ve stále nesmiřitelnějším rozporu s rodičovstvím, zejména mateřstvím. – Moderní civilizované lidstvo žije hic et nunc, tady a teď. Měli bychom si na své stáří šetřit. Spořit. Kdy začít? V padesáti?

Není to pozdě? Peníze jsou prý „až na prvním místě“. Domnívám se, že na skutečně prvním místě jsou vztahy. Zejména ty hluboce citové, osobní.

V době, kdy jsem se intenzivně věnoval žurnalistice, jsem se setkal s dvěma mladšími kolegy, kteří šli na zkušenou do zemí, jimž říkáme vyspělé. Stážovali v jedné dánské redakci. Na rozloučenou jim šéfredaktor radil, aby nikdy nepouštěli ze zřetele „základní trauma moderního člověka“. Zeptali se, co to je. Odpověděl: „Nevíte? To je přece osamělost.“

Současná společnost je atomizovaná. Čili rozbitá. Většinu spojuje civění na televizi. „Masmediální“ komunikace vytlačila tu „zoči-voči“. V mnoha hospodách zavedli obří obrazovku. Chlapi tam sedí, popíjejí, civí na ni – a nemluví. Dnešní rodina má jen omezenou možnost trávit čas společně pod jednou střechou. Jen pár hodin. Většinu z toho prosedí před televizorem...

Na začátek poslední kapitoly života nebýváme připraveni. Ohlásí se nejprve řečí těla, pozvolným ubýváním jeho dosavadních zdatností: zevnějšek, zuby, klouby, u mužů trampoty s apetencí, potenci, u všech skryté neduhy, které konečně dostaly šanci. S tím jsme měli počítat. Ještě významněji vstupují na scénu – vztahy. Ty zdařilé, ale bolestněji ty nepovedené.

Stáří je nezmapovanou končinou. Tato knížka se vydala na její průzkum. Zvolila zajímavou metodu: předkládá „stories“, jednotlivé reference autorů, kteří prezentují své příběhy. Mapuje nový terén tak, že shromažďuje zkušenosti lidí, kteří se tam vydali, protože museli. Jejich výpovědi neaspírují na literárnost, jsou však autentické. Jako vysloužilý psychiatr, který vyplnil třicet let rozpravami s lidmi o jejich životech, to dovedu ocenit. Vnímám tu rozmanitost příběhů i úhlů pohledu jejich autorů. Radostně čtu o pokusech mobilizovat tvořivost, zadání té předchozí epochy, třeba i jen v podobě umění znovu se těšit. Žasnu nad objevem dosud skrytého talentu. Dojímají mě snahy o snesitelné uspořádání vztahů, předtím zanedbávaných, a je mi smutno, když se to ani při dobré vůli nedaří (nejvíc mě deprimují neutěšené vztahy mezi rodiči a jejich dospělými dětmi). S napětím čtu o pozdním náhledu, že ta dávná životní krize (např. rozvod) se raději měla řešit jinak...

Na závěr si dovolím osobní postřeh. Společným jmenovatelem jednotlivých svědectví je snaha oponovat nicotě. Posílit potenciál života proti jeho neodvratné konečnosti. Život proti smrti, dalo by se říci. Tématem prakticky všech výpovědí je nalezení náplně života, jehož čas se krátí; nemluví se však

o jeho smyslu. Ty dva pojmy, náplň a smysl, nejsou obecně odlišovány, proto splývají. Příznačné jsou kapitoly, které pojednávají o rozpacích, když někdo blízký zemře. Nějak to honem při vši slušnosti odbýt. Ano, smrt je v současné společnosti vytěsňena. Protože jsem věřící, vnímám životní příběh každého z nás i v prozřetelnostním plánu (slovo „plán“ je tu ošidné, sugeruje představu Boha jako „plánovače“, ale o tom snad někdy jindy). Sdělil jsem to i kolegyni, která je pořadatelkou této publikace. Řekla, že i ji to překvapilo. Tak tomu ale je. Přesto doporučuji, aby byla knížka hojně čtena. A včas.

PETR PŘÍHODA

* * *

Carl Gustav Jung kdysi napsal, že pokud mladý člověk do čtyřicátého roku věku myslí často na svoji smrt, může to někdy být i patologické; ale pokud člověk po čtyřicítce na svoji smrt nemyslí, je to patologické docela jistě. Kniha, kterou právě držíte v ruce, je vzácná – pojednává totiž o tématu, ke kterému se současná společnost otáčí zády, o tématu stáří a smrti, a pojednává o něm uvolněně, hluboce a citlivě, i se špetkou humoru.

Příběhy, které se před námi otevírají, nám odkrývají poněkud jiný pohled na stáří, než jak toto období známe; není to bezmocné stáří z léčených dlouhodobě nemocných či stáří za plentou nemocničních pokojů, kde nezbývá než očekávat nevyhnutelné. Vidíme před sebou stárnoucí či staré protagonisty, které někdy život nemilosrdně zasáhl (nemocí, ztrátou blízkých či nenaplněnými vztahy), a přesto je vidíme v pokročilém věku povětšinou spokojené, aktivní, pracující s počítači, mezi blízkými vrstevníky, uprostřed společenského dění, se svými zvířecími miláčky nebo na zájezdech, naplno usazené ve svém věku a ztotožněné se svým stářím. „Nejkrásnější věk je ten, který máš,“ zpívá se v jakési křesťanské písničce a autor textu možná ani sám nedomyslel, jak hlubokou pravdu vyjádřil. Symptodem doby je orientace na mládí a je někdy až komické pozorovat, jak se s použitím invazivní kosmetiky a podporou reklamy mnozí ze střední generace snaží vzepřít proudu času, který nás den za dnem, krok za krokem jak na řetěze přibližuje smrti, bez ohledu na naše vzpírání. Symptodem doby je vnímat stáří jako kletbu; tato kniha nás upozorňuje na faleš takového pohledu. Staří jsou živými knihovnami, říká se v arabských zemích, a některé kapitoly z těchto živých knihoven přinášejí moudrost, která probleskuje na následujících stránkách.

Tato knížka bude nepochybně velmi užitečná pro příslušníky pomáhajících profesí i pro všechny seniory, neboť v ní zazní zkušenosti jejich vrstevníků. Tváří v tvář stáří jsou některé otázky mládeže znovu položeny s o to větší naléhavostí. V mládeži se jednalo o teoretické otázky – jaký smysl má mé přebývání na zemi, proč jsem zde, je něco po smrti? Ve stáří se jedná o otázky velmi praktické. Přicházejí ztráty: koníčky, knihy, filmy, jídlo, sportování, to vše se začíná pomalu zužovat, a pokud v mladém a středním věku je tichá otázka po smyslu života přehlušena těmito zábavami, pak ve stáří vyplouvá znovu na povrch v celé své naléhavosti, v bilancování a pohledu zpět.

Tato knížka bude ale velmi užitečná i pro mladé, neboť mládež je plně ideální a má tendenci vidět věci černobíle, je citlivé na dobro a zlo, na přetvářku a pokrytectví. Hrdinové příběhů, které budeme za chvíli číst, již takoví nejsou. Nejsou to v žádném případě kladní hrdinové bez chyb, kteří se nikdy v životě nespletli, naopak, jsou to lidé jako my, váhající a kolísající, obětaví i chybující. Velmi bolestně prožívají zklamání od svých blízkých, a setkávají se se sobectvím a zlobou u těch, u kterých by to nikdy nečekali. V řadě příběhů se objevuje tíž motiv: jak to, že ten laskavý partner, kterého jsem si bral/a z čisté lásky, se během let tak proměnil? Jak to, že moji nejbližší se dokážou tak moc nenávidět? Jak to, že ten obětavý prarodič nestál nikomu ani za útratu pohřbu, ptají se protagonistky některých textů. A co víc, naši hrdinové nejsou konfrontováni jen se selháním a slabostmi svého okolí, nýbrž především s realitou svých vlastních pádů. Příběhy nám ukazují opačnou stranu lidství: jako refrén se opakuje až trapná či směšná touha po penězích; spory o dědictví, chalupu nebo byt jsou schopny podminovat mnohaleté hezké vztahy s blízkými příbuznými... Staří tak posílají mladým čtenářům důležitý vzkaz: svět není černobílý a každý z nás nese na ramenou břemeno vlastních selhání a chyb. Každému z nás bylo někdy světem ublíženo či ukřivděno, více nebo méně, a různé rány osudu, nemoci a stárnutí nás mohou uvrhnout do „ghetta stáří“ a sebelítosti – nebo díky nim můžeme vyrůst. I když to není v knize explicitně řečeno, slovo odpuštění se vznáší nad mnoha uvedenými příběhy.

Přeji všem čtenářům, zejména těm mladým, spolu s autorkou jednoho z příběhů, aby jim tato vzácná knížka pomohla při cestě „od chytrosti k moudrosti“ a aby životní zkušenosti těch, kteří šli či jdou před nimi, se staly ukazateli na jejich vlastní cestě.

Úvod

Při hledání cest tápajícího je role lékaře duše spojena s průvodcovstvím v určitém období života. Lékař duše se stává profesionálním kamarádem, nestranným průvodcem poutí života. Knížku provázejí autentické příběhy; vypovídají o mezigeneračních vztazích.

Knížka není o nemocech ve stáří, je o tom, jak při různých neduzích ve stáří může člověk žít spokojeně či nespokojeně. Jak vycházet s přibývajícimi lety se sebou samotným, být užitečný pro sebe, rodinu a případně i pro společnost. Knížka je i o pohledech na situaci rodičů ze strany dětí.

Pokud jde o vzdělání spoluautorů, jedná se o vysokoškoláky a středoškoláky; byli sem zařazeni i vyučení se řadou ukončených odborných kurzů.

Dnes u nás vychází řada publikací zaměřených na výchovu dětí, na to, jak se učit, jak hledat zaměstnání, vycházet s partnerem. Desítky knížek se věnují manželským problémům a dětem v rodině až do jejich zletilosti.

Knížky o rodině zahrnují nukleární rodinu rodičů a dětí. Prarodiče vypadávají ze hry, někam se vytratili. Jaké jsou jejich role, jaké mají možnosti? Kde je babička, kterou si vysnila životem sužovaná Božena Němcová? Neexistovala ani v její době. V příbězích na idealizaci narážíme (představa moudré, laskavé staré paní, žijící na venkově, oddaně se věnující vnoučatům, pečící buchty). Nevím, zda by danému ideálu odpovídala žena do 55 let, která se nepohodla se svou dcerou, žije na vesnici a posléze zakotvila u své druhé dcery ve Vídni, což byl reálný obraz babičky Boženy Němcové. Rádi žijeme v iluzích, v pohádkách.

V našich příbězích budeme číst o řadě „nemoudrých nápadů“, protože jsme bez ohledu na věk chybující lidé. Řadu věcí činíme poprvé, byť na stará kolena, a chybami se člověk učí.

Soustředíme se (spolu s rodinným radcem, advokátem, sociální pracovnicí) na tabuizovaná témata o různých formách manželství, o mimomanželských vztazích na stárnoucí a stará kolena, o dalších manželstvích a problémech s dospělými dětmi i opačně. Věnovat se budeme smrti a popírání tradičního rituálu. Budeme psát i o bezdětnosti, o svobodných ženách a jejich přátelích.

Naší snahou je vést k zamyšlení střední generaci, pomoci jí přijímat stáří svých rodičů a prarodičů i to své vlastní, budoucí. Publikace je vhodná i pro ty, kteří se podílejí na místním komunitním plánování, při úvahách, jaké jsou zájmy a potřeby stárnoucí populace nebo co je vhodné pro podporu možností mezigeneračního setkávání.