

Když život končí...

Čím jsem starší, tím neodbytnější je otázka: Jak žít, když budoucnost je stále kratší, když konec je stále bližší? Jsou po ruce nějaké návody, vzory, zkušenosti? Ví to vůbec někdo?

Jak být starý a ovládat ars vivendi – umění žít – v době, která mládí a mladistvý vzhled postavila na piedestal! Antiage, to je přece to správné heslo dne, se kterým se setkáváme na každém kroku! Jak vědět, jak žít ve stáří – v pozdním stáří zejména –, když lidé se dožívají osmdesáti a více let v hojnějším počtu teprve v poslední době?

To, jak lidé žijí, je velké téma pro myslitele všech dob. To platí i o stáří. I u nás je v posledních letech stáří pod drobnohledem – od různých věd až po média. Zájem a poznání ale končí u těch, kterým je osmdesát. Zejména ve výzkumech se používá kategorie „80 a více“. Mě ale zajímá právě ono VÍCE.

Jsem sociolog a je mi devadesát jedna. Takže žádný div. Mám ale jedno velké štěstí – mám se koho zeptat. Patřím ke spolužákům, kteří jsme společně maturovali v roce 1947 na reálném gymnáziu. Čím jsme starší, tím častěji se scházíme, v posledních letech jedenkrát za rok. Generační tíhnutí je stále silnější. Spojují nás vzpomínky na mládí, na nádherná léta gymnaziálního života, i když se paradoxně odehrávala převážně v době nacistické okupace. Pravda, je nás už málo a každým rokem někdo ubude. Ale vždy znovu jsme šťastni, když se sejdeme, naše setkání jsou plná příjemných emocí. A je nás stále dost na to, abych nás vyzpovídala: Jak žijeme, jak zvládáme stáří, co prožíváme, co děláme, o čem přemýšlíme?

A tak, když nám bylo 86, po druhé 89, a nyní dokonce když je nám 91 let, připravila jsem řadu otázek plna zvědavosti na výsledek. První radost – všichni byli ochotni a schopni dotazníky vyplnit. Druhá, ohromná radost – co jsme o sobě řekli. Snad i Vás to zaujme.

Nejprve ale pár slov o tom, co je stáří

Mluvíme-li o stáří, o čem to vlastně mluvíme? Mnoho věcí okolo nás se mění a čas to velice rychle. A to platí i o stáří – jak o skutečnosti, tak o našich představách.

Ve filmu *Romeo a Julie na konci listopadu*, který byl natočen někdy před padesáti lety (1971) a možná, že si na něj někteří vzpomenete také díky skvělým hercům – Medřická a Hoeger –, se vdovec, šedesátník, zamiluje a chce začít nový život. A reakce rodiny: Táto, uvědom si svůj věk! Před padesáti lety byl člověk v tom věku starý, či spíše za starého považovaný. A dnes šedesátníci jsou relativně mladí lidé. To není fráze, to je skutečnost. Jsou relativně mladí v relaci k minulosti, protože žijí déle. Dnes mají před sebou většinou ještě čtvrtinu, a mají-li štěstí, pak

třetinu života. Jsou-li ještě stále úředně označováni od šedesátky za seniory (jistě proto, že v tomto věku je zatím stále možno odejít do důchodu), pak je to jistý anachronismus. Mezi seniory se počítají jak šedesátiletí, tak devadesátiletí, či dokonce století. Mezi jejich životy ale leží světelné roky! Dnešní šedesátníci jsou relativně mladí právě i v relaci k tomu, jak žijí. Podnikají, pracují, rozvádějí se, začínají nové vztahy, zakládají nové rodiny, sportují, ovládají svět nových technologií...

Nejúžasnějším dokladem změn je ale to, jak dlouho žijeme a – co nelze přehlédnout – jak se zrychluje prodlužování délky života. Stačí jen nahlédnout do demografických údajů. V polovině 18. století jsme žili v průměru 25–28 let, v polovině 19. století okolo třiceti – tedy za sto let změna minimální. Jiný vývoj je ve 20. století – na počátku žijí Češi čtyřicet a na konci už 73 let. A jak je to dnes? Ženy mohou počítat s tím, že se v průměru dožijí 81 a muži 76 let. Navíc roste počet těch, kteří se dožívají více jak 85 let. V roce 2003 se to poštěstilo 90 tisícům, v roce 2013 to bylo již 175 tisíc. Tedy za deset let téměř dvojnásobek. Tolik několik statistických údajů. Snad nás potěší.

Lidský organismus je ale již dnes nastaven tak, že by se člověk teoreticky mohl dožít až 125 let. Jistě, ve hře je mnoho činitelů. Díky stále se rozvíjející medicíně, dobrému zdravotnímu systému a rostoucímu povědomí o zdravém způsobu života je to možná naděje pro relativně blízkou budoucnost.

Objevují se ale i ohromující předpovědi pro vzdálenější, ale ne tak dalekou budoucnost. Izraelský vědec Y. N. Harari v pozoruhodné knize *Homo deus – stručné dějiny zítřka* (Voznice: Leda 2017) uvádí názory přibývajícího počtu vědců, kteří soudí, že věda má dnes „skutečně za úkol porazit smrt a nabídnout věčné mládí... Prudký rozvoj genetického inženýrství, regenerační medicíny a nanotechnologie jsou zdrojem optimistických předpovědí... nejpozději kolem roku 2050 každý se zdravým tělem a zdravým bankovním kontem smrt převezve...“ Google má výzkumné středisko na „odvrácení smrti“. Jeden z představitelů tohoto výzkumu řekl: „Na otázku, zda by se lidé už dnes mohli dožít 500 let, existuje kladná odpověď. Je to možné.“ (s. 32–33) Možná až trochu děsivá představa. Možná ne vše je uskutečnitelné. Takové předpovědi zachycují ale reálný trend – prodlužování lidského života.

Vraťme se teď k tomu hlavnímu: Jaké svědectví o životě v pozdním věku vydávají naše výzkumy, tedy to, co jsme o sobě vypověděli, když nám bylo 86, 89 a naposledy 91 let?

Jak se žije v pozdním stáří?

Hned úvodem musím říci, že to, co jsme se sami o sobě dozvěděli, bylo nejen zajímavé, ale svým způsobem objevné i pro nás. Najednou se vidíme ne jako jednotlivci, ale jako celá svěbytná skupina – a to je něco hodně jiného.

Začneme tím, co říká naše tělo a hlava (duše, mysl) – prostě jak se cítíme? Stav naší bytosti je to hlavní, co určuje naše možnosti, to, co ještě můžeme dělat,

jak můžeme žít. Hlava nám všem funguje dobře. Horší je to s fyzickou kondicí. Tělo chátrá rychleji. Všichni hluchneme, oči neslouží, zuby vypadávají. Ale to všechno je „reparabilní“ – brýle, třetí zuby, sluchadla. Překvapivě ale nejvíce a všem – v různé míře – vypovídají službu nohy. Hůl se stala pro většinu trvalým průvodcem životem. A objevili jsme význam zábradlí. Tam, kde je „klandr“, hned se nám lépe zdolávají schody. Ovšem to, že všichni máme jasnou hlavu a opakovaně to prohlašujeme, to je skvělá zpráva. Demence, Alzheimer – to jsou velcí nepřátelé stáří a nám se zatím až na jednu výjimku vyhýbají. Bohužel, teď když je nám 91 let, se situace mění, spíše postupně než dramaticky, ale přesto. S hlavou to stále jde, tělo si ale jde svou cestou. Větší únava, jsme stále pomalejší, labilnější a jeden z nás dokonce říká: „Už nic nefunguje!“

Ale žijeme a otázka je jak? Nejprve – co děláme, jakým činnostem se věnujeme? Proč právě to je zajímavé? Činnosti mají ohromnou vypovídací schopnost. Řeknou nám o našem životě až netušené věci. Zvláště v naší situaci, kdy téměř nic nemusíme, kdy máme většinu času pro sebe, kdy to, čemu se věnujeme, je do jisté míry naše volba. Omezená ovšem právě našimi dispozicemi. Napočítala jsem asi 24 činností, kterým se věnujeme. Chcete-li zjistit, zda je to hodně, nebo málo, podívejte se sami na sebe. Některé aktivity patří do života každého z nás. To nepřekvapí. Všichni v nějaké podobě a míře si stále ještě obstaráváme domácnost, uklízíme, vaříme, všichni čteme noviny, posloucháme rozhlas, díváme se na televizi, čteme knihy, po obědě si poležíme. To je naše každodennost. Pozoruhodné je, že jsme stále ještě schopni samostatného života, i když často s pomocí rodiny. Pořád jsme aktivní – někteří ještě sportují, hrají tenis, cvičí jógu, jezdí na kole, pracují na zahradě, a dokonce několik z nás jezdí stále ještě autem, a to s velkým požitkem. Jistě, neplatí to o všech, ale o mnohých. A pak jsou aktivity, které jsou zcela individuální: Dva kolegové ještě pracují na částečný úvazek – jeden přednáší zahraničním studentům na lékařské fakultě, druhý se věnuje svému životnímu tématu – klimatickým změnám – a píše do vědeckých časopisů, domácích i zahraničních. Právě teď v 91 letech skončili a budou muset – a to není maličkost – hledat, jak žít „bez práce“. Já se zabývám úvahami nad životem v pozdním věku, jedna naše spolužačka, jejíž životní profesí a láskou je hudba, nemůže žít bez koncertů, a nejde-li na koncert, každý večer se doma dívá na DVD na nějakou operu, čte knihy v angličtině a němčině, a dokonce chodí na hodiny řečtiny, další spolužák se věnuje ještě dnes skautům, vymýšlí pro ně programy, k tomu píše něco o historii svého města... Prostě náš život není jen samostatný, aktivní, ale také – a to je snad nejvzácnější – velice individualizovaný. Prostě každý si žije tak trochu po svém.

A co nás ještě udržuje při životě, nebo možná naopak je výrazem naší životaschopnosti – pečujeme o svoji kondici. Větší úspěch máme jak vidno s hlavou, s tělem je to stále horší, ale ani tady se nevzdáváme. A nejde jen o kondici. Stále nám ještě záleží na tom, jak vypadáme. Kdysi byl v televizi pořad o stáří a protagonistkou byla stará paní v šedivých teplácích, celá neupravená... Tak to není náš případ. Naopak, snažíme se ještě dobře vypadat, kadeřnice, manikúra, pedikúra,

lehké nalíčení a hezké oblečení, když jdeme mezi lidi, to vše nás ještě zajímá. A ani muži nezůstávají pozadu. Soudím podle toho, že na každém našem setkání všichni vypadali výborně.

Náš život má i své smutné stránky. Jinak to přece ani není možné. Co nás opravdu trápí – umíráme, přátelé nás opouštějí. Vtip, který mi kdysi připadal cynický – „I na svém pohřbu budu sám“ –, mi dnes tak cynický nepřipadá. Reakce je dvojitá: Smutek, že nás opouštějí blízcí lidé, s nimiž jsme prožili kus života, ale i smutek nad tím, že si musíme říci – ano, do téhle kategorie patřím! Pokud ale mezi našimi přáteli jsou i mladší lidé – a není to výjimka –, pociťujeme to jako velké bohatství. Přinášejí nám jiná témata, jiné názory, jiné pohledy na život a často i více optimismu.

Co je ale naprosto nesporné: Nejsilnějším poutem pro nás všechny je rodina. S tou trávíme hodně času a zdá se, že nejen s dětmi, ale i s vnoučaty a pravnoučaty máme dobré vztahy. Snad to zní příliš idylicky, ale naše výpovědi určitě zachycují to podstatné, nechávající stranou samozřejmé výkyvy každodennosti. V různých souvislostech vždy znovu potvrzují – rodina je alfa a omega našeho života.

Možná, aniž bychom si to uvědomovali, přispíváme k překonávání generační propasti, kterou hloubí moderní technika. Jsme generace, která vyrostla v klasické kultuře, nesené knihou, slovem, písmem, bezprostřední lidskou komunikací. Naše vnoučata, neřku-li pravnoučata vyrůstají v jiné – nikoliv horší či lepší – ale jiné kultuře, v kultuře nových informačních a komunikačních technologií. Méně čtou, méně se hýbají, více než žijou komunikaci pěstují virtuální kontakty. Rozevírají se generační nůžky, a to dvěma směry: My se těžce vyrovnáváme – často s pomocí svých vnoučat a pravnoučat – s novými technologiemi, ale na druhé straně hrozí, že oni ztrácejí kontakt s tradiční kulturou. A jsme to my – a ještě generace našich dětí –, kdo mohou pomoci. To, že se často setkáváme s našimi vnuky a pravnuky, že si rozumíme, že vidí, jak žijeme, že nám doufejme naslouchají, tak se setkává minulost s přítomností a nepozorovaně, za závojem každodennosti se udržuje kulturní kontinuita.

To vše bylo možno vyčíst z našich činností. Určitě neodpovídáme představě staroušků klímbajících u televize. A to nás může naplnit jistým, i když omezeným optimismem. Co je v šedesáti, sedmdesáti samozřejmé, v osmdesáti překvapující, je v našem věku tak trochu hodno obdivu!

Konec – přemýšlíme o něm?

Kdy jindy si uvědomovat konečnost lidského bytí, když ne teď? Nikdo na světě neví, co je smrt, ale nemůžeme o ní nepřemýšlet. A čím jsme starší, tím více to platí. Jaký bude asi můj konec? Tahle představa nás stále více zaměstnává. Na smrt myslíme – někdo častěji, někdo zřídka – nyní ale stále častěji. Ale beze strachu. Spíše jsme zvědaví, jaké to bude, nebo prostě bereme smrt, konec, jako něco

samozřejmého, co musí přijít. Jeden z výroků: „Na smrt občas myslím a jsem zvědav, jaká asi bude.“ Jediné, čeho se bojíme – umírat dlouho a v bolestech. Toho se bojí každý člověk. A je smrt v našich představách absolutní konec? Velice váháme. Někdo si je jist, že smrtí vše končí, někteří přece jen neví... Možná, že tu svou roli hraje i to, že mnozí z nás v něco věří, jen někteří jsou uvědomělí ateisté. V co věříme, není ale jednoznačné – „věřím ve vyšší sílu...“, „Boha cítím v sobě, v přírodě...“, „nevím...“, „ne Bůh stvořil člověka, ale člověk boha“ – několik našich výroků. Stejně mi ale připadá zvláštní, jak racionální, nedramatické jsou naše myšlenky o smrti, o konci. A to platí i dnes, kdy konec je zase o něco blíže.

Tomu odpovídá i několikanásobně ověřený fakt: Stále jsme hluboce zakotveni v přítomnosti, v životě, nesrovnatelně více než v myšlenkách na konec!

Ráno – jen s výjimkou dvou žen – se stále ještě probouzíme s pocitem „jsme rádi na světě“. Do jisté míry takový je i náš celkový životní postoj. Život je i dnes, nebo právě dnes dar, je to něco skvělého. Tak mnozí prožíváme každý den. Pravda, ne všichni jsou tak dobře naladěni, nicméně i ti se snaží každý den pokud možno prožít dobře. Někdy se daří, někdy ne. Jen dvěma – těm, co i rána nemají dobrá – se to ale vůbec nedaří.

A další důkaz naší ponořenosti do života. Zdaleka nežijeme jen vzpomínkami, což se u starých lidí běžně předpokládá. Ne, žijeme hlavně přítomností – teď a tady! Dokonce si ještě děláme malé nenáročné plány do budoucna – třeba jak prožijeme léto. A ještě jedna v našem věku možná překvapivá věc – nejsme tak zcela lhostejní k druhému pohlaví. Všichni muži bez výjimky se rádi ohlédnou za pěknou ženou: „Ženy se mi stále líbí... rád vzpomínám na lásku, na sex...“ A ani ženy nejsou nevšímavé. Jedna má ještě přítele, druhá říká: „Zamilování mi přetrvává a jsem za to ráda.“ Ani tuhle stránku života jsme ještě nevykázali mezi „science fiction“.

Ano, jsme silně připoutáni k životu a v tom je naše síla. Ale přece jen – jak věčný je náš prožitek blížícího se konce. Je to zvláštní. Přece každý jsme se museli setkat bezprostředně se smrtí někoho blízkého. Ta chvíle přechodu z bytí do nebytí je obestřena něčím nepochopitelným, tajemným... Možná právě proto, že jde o prožitky tak intimní, tak duši zasahující, nechťeli o nich mnozí z nás vůbec mluvit.

Ohlédnutí za životem

Jistě jsou různá období a situace, kdy se každý trochu vnímavý člověk zastaví a zamyslí nad sebou. V devadesáti se tomu snad nelze vyhnout. Když se život nachyluje, nelze se neptat: Jak jsem žil, co jsem ze svého života a se svým životem udělal? A tak jsme se zeptali i my sami sebe. A jaké je naše bilancování?

Většina je naprosto spokojena, a to bez jakýchkoliv výhrad, s tím, jak prožili život, jen několik z nás se vyjadřuje trochu kriticky. A stejně hodnotíme klíčová rozhodnutí, která na dlouhý čas či navždy nasměrovala náš život – byla dobrá.

A i zde jen několik málo z nás je ke své minulosti kritičtější. „Udělal jsem spoustu chyb z nedostatku houževnatosti a z hlouposti.“ „Některá moje rozhodnutí byla vysloveně špatná.“ A chtěli bychom na své minulosti něco měnit? Ti, kteří jsou spokojeni s tím, jak život prožili, by také nic neměnili. Jejich postoj je zcela koherentní. A totéž platí o těch z nás, kteří mají kritičtější postoj k tomu, co bylo. Ještě jedna věc je zajímavá: Kritické jsou vesměs ženy! Litujeme něčeho, co jsme v životě udělali či naopak neudělali? A opět – velká většina ničeho nelituje. „Ničeho nelituji. Lituji jen, že se blíží konec. A tak si říkám: To už je všechno? Škoda!“

Jak si vysvětlit tu neuvěřitelnou spokojenost? Jistě tu působí mnoho věcí. V první řadě – vzpomínky jsou vždy selektivní. Vybíráme, něco si ani nechceme pamatovat. Co si pamatujeme, to jsou silné zážitky, často provázené silnými emocemi. A pochopitelně, s odstupem let vidí člověk to, co zažil, podstatně jinak než ve chvíli, kdy to prožíval. Ale stejně je to podivuhodné. Vždyť jsme generace, přes kterou se „převalilo“ tolik historických událostí, řečeno současnou dikcí, jsme typická „osmičková“ generace. I naše životní dráhy a osudy byly velice různé. Člověk by řekl, že v naší generaci objektivní podmínky, v nichž jsme žili, silně ovlivní i náš pohled na vlastní život. Nezdá se. Naopak se zdá, že síla života, který jsme si my sami v daných podmínkách utvářeli, je větší než síla „velkých“ dějin. Překvapivé!

A nakonec – máme nějaké poselství? Ano! Pěstujme dobré lidské vztahy, mějme se rádi, mějme rádi své bližní a pomáhajme si. Jak řekl náš ateista – stačilo by dodržovat desatero. Ve světě, který se nám často opravdu nelíbí, pěstujme alespoň tam, kde žijeme, hřejivé enklávy, v nichž nám bude dobře.

Co říci na závěr? Snad nejen naše slova, ale hlavně náš dlouhý život může být dobrým vzkazem a poselstvím pro druhé!

Blanka Filipcová