



# **Švédské umění dobrého stárnutí:**

**Rady do života od někoho,  
kdo (nejspíš) umře dříve než vy**





## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Magnusson, Margareta, 1934-

[Swedish art of aging well. Česky]

Švédské umění dobrého stárnutí : rady do života od někoho, kdo (nejspíš) umře dříve než vy / Margareta Magnussonová ; překlad Vojtěch Ettl. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2023. -- 176 stran  
Přeloženo z angličtiny -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-3434-2 (vázáno)

\* 612.67 \* 159.922.63 \* 316.662-021.464 \* 17.02 \* 159.923-025.18 \*

(0:82-94) \* (0:82-4)

– stárnutí

– stáří

– osobní autonomie

– smysl života

– životní moudrost

– spokojenost

– vzpomínky

– úvahy

17 - Etika. Morální filozofie [5]

[www.alferia.cz](http://www.alferia.cz)

© Margareta Magnussonová, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© Vojtěch Ettl, 2022

© Grada Publishing, a. s., 2023

Mému manželovi  
LARSOVI

Další kniha autorky

*Životní úklid:*

*Do hrobu si ten nepořádek přeci nevezmete*

*(Alferia, 2018)*

# Obsah

## **Předmluva ..... 11**

## **Dávejte si s kamarádkou gin s tonikem ..... 17**

Já a moje nejlepší kamarádka se známe už od osmi let, já žiju ve Stockholmu a Lola v Nice, ale nikdy nevynechám příležitost dát si s ní skleničku, a to ani během pandemie.

## **Svět v jednom kuse končí ..... 27**

Přežila jsem druhou světovou válku, studenou válku, kubánskou raketovou krizi, Černobyl – a teď přežívám změnu klimatu. Nabízím několik doporučení, jak zvládnout osmdesát let ustavičné zkázy a uchovat si smysl pro humor.

## **Neodcházejte s prázdnou ..... 47**

Ačkoli si samozřejmě nikdo z nás nevezme nic do hrobu, každý den máme ve zbývajícím čase nepřeberné množství možností, jak zlepšit svět. Před desítkami let jsem dostala malou radu, která se nakonec ukázala být nad zlato.

## **Před sedmi lety jsem umřela – ale žiju dál ..... 54**

Zážitek blízké smrti změnil můj pohled na život.

## **Dobrovolničte na plný úvazek ..... 63**

S přibývajícímí léty možná budete mít víc volného času, než jste čekali. I když svět zrovna nekončí, vždycky se mu šikne malé postrčení správným směrem. Angažujte se – pomůže to vám i celé zeměkouli.

## **Pečujte o svoje vlasy – pokud je máte ..... 82**

Až vám bude osmdesát, budete mít vrásky, všechno vám potrvá déle, zkrátka už vám nebude dvacet. Hezký účes ovšem značí, že ještě nepatříte do starého železa.



## **Chovejte se k malým dětem i k velkým dětem (a k vnoučatům) tak, jak se mají ony chovat**

### **k vám..... 91**

Malé děti mívají ty nejvtipnější průpovídky, a když je budete bedlivě poslouchat, zjistíte, že z nich leckdy vypadne něco opravdu moudrého. Velké děti – dobrá, dospělí – jsou taky rády, když jim někdo naslouchá, a pokud jim sluchu dopřejete, nikdy se nebudete muset bát, že si na vás mladí neudělají čas.

## **Nepadejte a další praktické tipy, jak stárnout**

### **s grácií ..... 97**

Spadla jsem a nebyla to legrace. Když už se přece jen skácíte k zemi, uvádím pár tipů, jak si s tím poradit. A co dělat, aby k tomu nedošlo.

### **Každý den se o něco starejte .....107**

O domácích mazlíčcích a pokojových květinách.

### **Udržujte si otevřenou mysl ..... 113**

Zjistila jsem, že kvůli ničemu jinému já i mí přátelé nestárneme tak rychle, jako když se stavíme odmítavě k novým věcem. A taky jsem si v pokročilém věku uvědomila, že dnes lituju jen toho, na co jsem řekla „ne“. Na všechno přikyvujte a všechno vítejte, abyste *ne regrettiez rien*.

### **Jezte čokoládu..... 132**

Netřeba vysvětlovat.

### **Osvojte si KÄRT BESVÄR ..... 140**

Švédský přístup – no, ve skutečnosti spíš jen můj přístup – ke šťastnému stárnutí.

## **Noste proužky.....145**

Proužky sluší mužům, ženám, dětem i mně. Pruhy nikdy nevycházejí z módy – takže díky nim v dlouhodobém horizontu ušetříte. Možná díky nim neomládnete, ale rozhodně nebudete vypadat starší.

## **Obklopte se mlad(ší)ými neboli *busvissla* na svoje mladší já ..... 151**

Spousta lidí si po osmdesátce stěžuje na „dnešní mladé“. Já ne. Jsem mezi nimi ráda. Mají neotřelé nápady: díky nim mi neměkne mozek. Neustále mi připomínají, že nikdy není příliš pozdě se do něčeho pustit, ledaže už je vážně příliš pozdě (a ležíte pod drnem). Do té doby můžu stále doufat, že se naučím stepovat.

## **Příloha: Pár dalších myšlenek a nápadů, jak si uklidit v domě i v životě..... 160**

Jak se svými nejbližšími otevřít jedno z nejdůležitějších životních témat

Svět možná v jednom kuse končí, ale vždycky zase přijde jarní úklid... dokud jednoho dne nebude šmytec

Poznatky o životním úklidu v dobách koronaviru a odpovědi na další otázky, které jsem dostala od zvědavých životních uklízečů-začátečnicků

## **Poděkování ..... 173**



## Předmluva

Když jsem se narodila, ženy ve Švédsku měly naději na dožití něco málo přes šestašedesát let a muži něco málo pod šedesát čtyři. Moje matka zemřela v osmašedesáti – ráda dodržovala pravidla –, zato otec vydechl naposledy v jednaosmdesáti. A to jsem si jistá, že kdyby měl maminku dál po boku, zůstal by tady ještě mnohem déle.

Kdybych se řídila podle úmrtnostních tabulek, už by mělo být dávno po mně. Když se ale přikloním spíš ke zkušenosti většiny příbuzných, jsem v šestaosmdesáti v podstatě ještě mladice. Moje prababička odešla, když jí bylo sto. Je možné, abych žila dalších čtrnáct let? Leccos by tomu nasvědčovalo, ale podle mě spíš ne. Nebo v to přinejmenším občas doufám.

Co člověk dělá se svým časem, když žije tak dlouho? Já například před pár lety napsala knížku o jedné tradici, kterou tady ve Švédsku máme. Říká se jí *döstädning*, což doslova znamená „úklid před smrtí“,

a protože se většinou jedná o záležitost starých žen – a společnost se zhusta o stařenky ani o jejich každodenní život dvakrát nezajímá –, ještě si téhle praktické a užitečné filozofie nikdo nevšiml. A tak jsem napsala příručku s názvem *Životní úklid: Do hrobu si ten nepořádek přeci nevezmete*. Vyšla ve dvaatřiceti zemích a je určená pro nás všechny – dokonce i pro muže! –, kteří se nacházíme v druhé polovině života, ačkoli s tím, že už prý myšlenku uvádějí do praxe a nemůžou si ji vynachválit, protože jim do života vnáší klid a pořádek, se mi ozvalo i množství podnikavých třicátníků.

Jde o to, že bychom po sobě neměli zanechat hromadu krámů, které pak po naší smrti musejí odklízet naši blízcí. Proč by si měla vaše rodina a přátelé ukrájet ze svého vzácného času a uklízet váš svinčík, když jste si ho zjevně mohli uklidit sami? Pamatujte, že vaše děti a ostatní milovaní lidé sice po vašem odchodu asi o pár věcí zájem projeví – ale rozhodně ne o všechny. Takže jim můžete předem zúžit výběr.

Jakmile se kniha objevila na pultech knihkupectví, její sdělení si patrně začalo žít vlastním životem. Rok nebo dva jsem najednou nevěděla, kam dřív skočit, a nikdy bych nevěřila, že budu dlouho po osmdesátce takhle zaneprázdňená. Zničehonic jsem dávala rozhovory novinářům a odpovídala na otázky o životním úklidu, které přicházely z celého světa, od Vietnamu přes Spojené arabské emiráty až po Německo.

Dokonce jsem k příležitosti vydání knihy odletěla do Londýna. V řadě rozhovorů a článků mě prosili o ukázkou, jak si doma předsmrtně uklízím sama. Než novinářský kolotoč utichl, probrala jsem svůj bytček tolikrát, že už mi prakticky nic nezůstalo!

Cítila jsem se lehce a měla jsem čistou hlavu. Jakmile jsem si předsmrtný úklid odškrtnla a nezatěžovaly mě žádné věci z minulosti, začala jsem obracet pozornost k tomu, co budu dělat dál.

Pokud nakonec půjdu v babiččiných stopách, možná mě čeká ještě víc než deset let života, a tak jsem se začala poohlížet, co mi vlastně zbylo, co jsem si po všem tom vyhazování nechala. Zjistila jsem, že jsem si uchovala vzpomínky a od té doby vedu prostší a bezstarostnější život. Vlastně teprve když už mi nepřekáželo tolik mentálního ani materiálního harpádí, jsem život zase pořádně viděla a dokázala si ho víc užívat, třebaže s věkem samozřejmě přicházejí jiné obtíže.

Celý život jsem byla umělkyně a malířka. Najednou jsem spisovatelka. Zamlouvá se mi to. Ale je to něco nového.

Následující kapitolky čerpají z mých poznatků, co to vlastně znamená stáří – některé skutečnosti se mi nepřijímaly snadno, ale nad spoustou z nich jsem naopak jákala. Když jsem o nich přemýšlela a psala, mysl se mi často zatoulala k příjemným i vtipným vzpomínkám – a někdy taky k těm méně příjemným

a vtipným –, které vás doufám pobaví a přenesou do míst i časů, jež jste možná sami nezažili.

Velká část téhle knihy vznikala v době, kdy jsme všichni vězeli v lockdownech a pandemii – kdy kolem našich dveří obcházela smrt a bohužel si po celém světě vyžádala mnoho životů. Na druhou stranu právě to mě donutilo soustředit se na věci, pro které má smysl žít.

Nechtěla jsem vytvořit objemnou bichli. Staří lidé nechtějí číst čtyři sta stránek – třeba by se ani nedožili konce. Zároveň doufám, že si knížka najde i mladší čtenáře, kteří si snad odnesou pár rad ohledně toho, z čeho se těšit a na co si dávat pozor, až budou roky naskakovat jim. Stejně jako v případě úklidu před smrtí není nikdy příliš brzy připravit se na stárnutí a porozumět všem radostem i strastem, které si pro vás chystá.

Při psaní téhle příručky jsem se do ní snažila zahrnout doporučení, která jsem v běhu času sama potřebovala, když kolem mě svištěla historie, já jsem si razila cestu životem a někdy si připadala jako osamocená průkopnice, jindy jako nejšťastnější žena na světě a občas prostě jako úplně bezradná figurka.

Jsou moje rady nějak specificky švédské? Některé ano. Mají Švédové na stárnutí tajný recept? Možná a možná se mi ho na následujících řádcích podařilo poodkrýt. Rozhodně vím, že coby národ nejsme tak dlouhověcí jako slavní Okinawané v Japonsku, ale

ani Švédsko si nevede špatně. Průměrně se dožíváme 81,9 roku, díky čemuž jsme třináctý stát s nejdělsí délkou dožití na planetě. Jestli čekáte, že švédská tajemství, která vám prozradím, zahrnují skákání do ledového Severního moře za účelem věčného mládí, vysedávání v sauně, jak to dělají někteří mí švédští vrstevníci, anebo přidávání rozemletého sobího rohu do müsli na snídani, musím vás zklamat. Takové věci vám doporučit nemůžu, obzvláště pokud už nemáte takovou fyzičku jako dřív. Navíc sama bych plavání v ledu určitě nepřežila a v sauně bych si musela dávat velký pozor, abych neuklouzla a nespadla.

Ovšem možná jsou moje rady a zjištění „švédské“ v tom, že jako národ jsme poměrně přímočaří, prozíraví a věcní. Stárnutí bývá náročné, ale nemusíte se z něj hroutit, když k němu přistoupíte bez obav a přehnaných cavyků. A pokud si najdete způsob, jak samotný proces proměnit v umění, během něhož se ke každému dni postavíte tvořivě, nepochybně vám všechno půjde o něco snáz.

Na konec bych chtěla zmínit, že jelikož životní úklid vlastně nikdy doopravdy neskončí, dokud neskončíte vy sami, připojila jsem na závěr krátký dodatek, ve kterém ze své zkušenosti přidávám pár dalších tipů, jak uklízení před smrtí ještě vylepšit, a taky odpovědi na několik nejčastějších otázek, které mi přišly od čtenářů.



Takže ano, ačkoli budu vždycky zastávat názor, abyste s předsmrtným uklízením nepřestávali – vaši blízcí vám poděkují –, mějte na paměti, že úklid před smrtí má v konečném důsledku sloužit dvěma vyšším cílům: přestat se bát smrti, protože si přijde pro každého z nás, a nezapomínat, že až si uklidíte – nehleďte na to, jak jste obstarožní –, na každém rohu čekají nové objevy, nové přístupy k životu i k vlastním zážitkům. A taky nová i důvěrně známá potěšení, která si můžete dopřávat každý den – dokonce i když vám na dveře zaklepe pan (anebo ve skutečnosti paní!) Smrt.

MM  
Září 2021

## **Dávejte si s kamarádkou gin s tonikem**

„Haló! Jsi tam? Halóóó! Slyšíš mě? ... Tady jsi! Ahoj! Moc ráda tě zase vidím! ... Ano, mám namíchaný gin s tonikem. Už se mi sbíhají sliny. Tak *skål*, Lolo! Mmm, vynikající, i když takhle před Vánoci možná trochu moc studené. Příští týden bychom se místo toho mohly zahřát nějakým svařákem...“

Moje nejlepší kamarádka Lola bohužel nežije kousek ode mě ve Švédsku, ale ve Francii. Je to škoda. Aby toho nebylo málo, uprostřed pandemie bylo těžké, vlastně skoro nemožné, se setkat. Stýskalo se mi po ní.

Na druhou stranu nás dnes technologický pokrok obdařil zázraky, jako jsou FaceTime, Skype, Zoom, Teams, WhatsApp a další zábavné vynálezy, které skýtají netušené možnosti. My, kterým je přes osmdesát, nesmíme zapomínat s technikou držet krok – jinak riskujeme, že nám unikne spousta věcí, které

dělají moderní život jednodušším i příjemnějším. A kromě toho přece nechceme, aby nás naše děti a vnoučata měly za staré páprdy, se kterými už se nedá počítat.

Všechny ty nové vymoženosti přijdou vhod i v kamarádských vztazích: teď se já a Lola můžeme vidět a povídat si na WhatsAppu, jak dlouho chceme. A dávat si při klábosení na dálku gin s tonikem (nebo svařák). Teplé sladké svařené víno drží lidi v Alpách při životě už celé věky – takže snad zabere i u nás.

S Lolou už se známe bezmála osmdesát let. Když jí bylo osm, celá její rodina se přestěhovala do Göteborgu, města na západním pobřeží Švédska, kde jsme si domov zařídili i my. Lola nastoupila do druhé třídy ve stejné škole jako já.



Vzpomínám si, že byla vytáhlá a hubená a skoro pořád nosila tmavě modré šaty s bílými puntíky. Zato já na sobě téměř vždycky mívala obyčejnou sukni