

Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

- PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU PEČOVATELE
- ZÁSADY A RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE
- PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Tomáš Novák
The Beastess

Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

Tomáš Novák
The Beastess



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

PhDr. Tomáš Novák

The Beastess

JAK (PŘE)ŽÍT SE STÁRNOUCÍMI RODIČI

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5266. publikaci

JUDr. Daniela Kovářová (kapitola Dědění)

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 136

Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a. s., 2013

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4623-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8676-6 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8677-3 (ve formátu EPUB)

OBSAH

9

ÚVOD

ČÁST I
PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ

12

SOCIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÝ
APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVE“,
LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ

17

TROCHA EXOTIKY PŘED HLAVNÍM
CHODEM

22

SLEPIČÍ POLÉVKA S KAPKOU ŽLUČE

27

ODBORNÉ NAHLÉDNUTÍ DO RODINNÉ
KUCHYNĚ

29

STARÉHO PSA ANI KOČKU NOVÝM
KOUSKŮM NENAUČÍŠ

36

RODINNÁ PŘESMYČKA



ČÁST II
PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU
PEČOVATELE

- 40 **MYSLETE NA STÁŘÍ... SVÉ VLASTNÍ!**
-
- 42 **JAK CHCETE SVŮJ STEAK?**
-
- 47 **RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE**
-
- 49 **NEMOCI STÁŘÍ**
-
- 63 **KOMUNIKACE S VELKÝM TRÁPENÍM**
-
- 68 **DĚTI V ROZPACÍCH**
-
- 73 **POSLEDNÍ VĚCI...**
-
- 77 **DĚDĚNÍ**
-
- 81 **ZÁSADY DOBRÉHO PEČOVATELE**

ČÁST III
PROTISTRESOVÁ SVĚPOMOC

-
- 84 **SYNDROM VYHOŘENÍ**
-
- 87 **JAK KOMUNIKOVAT V OBTÍŽNÝCH**
SITUACÍCH



100

**JAK ZMÍRNIT DOPAD STRESU
NA PEČOVATELE**

109

SVÉPOMOCNÉ PROTISTRESOVÉ TECHNIKY

ZÁVĚR

120

O VDĚČNOSTI

PŘÍLOHA

124

PORADNY A JINÉ UŽITEČNÉ INSTITUCE

128

WEBOVÉ STRÁNKY

129

KONTAKT NA AUTORY

130

PŘEČTĚTE SI



MOTTO

„Je [...] velmi pravděpodobné, že posun sňatků a porodů do vyššího věku ženy, prodloužení intervalu mezi porody, spolu s prodloužením střední délky života, učiní z české ženy permanentní pečovatelku. Nejdříve přijde péče o malé dítě, která bude vystřídána souběhem starostí s pubescentem a stárnoucími rodiči. Pak přijde na řadu intenzivní péče o staré a možná i chronicky nemocné rodiče, a vše bude završeno péčí o nemocného manžela.“

(Svobodová K.: Gender a poskytování péče starším osobám.
Právo a rodina, 2007)



ÚVOD

Stále větší počet lidí středního věku se ocitá ve složité a leckdy skoro neřešitelné životní situaci naplňování několika těžko slučitelných rolí. Autorka poněkud sarkastického úvodního motta zdůrazňuje v tomto směru zejména postavení českých žen, jež jsou díky společenskému a kulturnímu klimatu v naší zemi vystaveny objektivně obrovskému tlaku. Situace se však netýká jen žen a neomezuje se pouze na Čechy a Moravu. Dle téhož článku v časopise *Právo a rodina* patří k tzv. *sandwich generation* v současné době v celé Evropské unii 5 % populace ve věku 35–64 let. Jinými slovy, 5 % lidí středního věku zároveň chodí do zaměstnání, pečuje o děti a nádvkem se stará o staré rodiče (jsou jako náplň slisovaná mezi dvěma až třemi chleby – *sandwich*). U mužů jsou to 3 %, u žen 8 %. Jde o záležitost mimořádně náročnou.

Podle různých mezinárodních studií více než polovina těchto pečovatelů trpí psychiatrickými problémy ve smyslu zhoršené adaptace na stres, ale i zdravotními potížemi, zvýšenou úmrtností a poruchami v mezilidských vztazích. Pokusili jsme se proto čtenářsky přístupnou formou podhalit nejen sociologické, ale i hlubší psychologické příčiny tohoto závažného jevu. Je více než jasné, že budoucnost sama o sobě nepřinese žádné zlepšení. Populace stárne a ekonomickým propadem Evropské unie snad ani nemá smysl se zabývat. Bude na jednotlivcích, jak se ve zhoršených podmínkách se životem poperou. Dovolili jsme si tudíž zpochybnit některá tzv. morální klišé a nabídnout trochu jiný úhel pohledu. V závěrečné části přinášíme řadu praktických rad pečovatelům, včetně nabídky relaxačních metod.

Kniha je dílem dvou autorů, muže a ženy. Tomáš Novák je psycholog, jenž má na svém kontě více než 44 let práce v rodinné poradně, jakož i hezkou řádku populárních psychologických publikací. Spoluautorka skrývající se pod pseudonymem The Beastess je doktorkou medicíny se sedmnácti lety psychiatrické praxe doma i v zahraničí. Při psaní jsme vycházeli především z vlastní odborné zkušenosti.

Přes veškerou závažnost tématu nechceme, aby vás hned zkraje přepadly chmury. Proto vězte, že péče o staré rodiče může přinést i nečekaně příjemný bonus. A to v podobě elixíru věčného mládí! Nevěříte? Tvrzení dokládá příběh paní Jany. Obdržela pozvánku na sraz čtyřicet let po maturitě. Věděla, že její



maminka není ráda sama, zvláště večer. O srazu se zmínila s lehkými rozpaky. Maminka ji však příjemně překvapila. Právila: „To já tě na takovou příležitost pustím. Maturita je jen jednou v životě. Musíš mi ale slíbit, že se vrátíš v pořádku domů a některý z chlapců tě doprovodí. To víš, chodit dnes sama v noci, to nejde.“

Zkrátka v očích svých rodičů budeme navždy dětmi...

ČÁST I

**PSYCHOLOGIE RODINNÝCH
VZTAHŮ**

SOCIOLOGICKO- -PSYCHOLOGICKÝ APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVE“, LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ

V České republice je 80 % populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče. Reprezentativní výzkum u lidí starších šedesáti let ukázal, že více než polovině těch, kteří uvedli, že se sami o sebe nemohou starat, jejich děti poskytují pravidelnou pomoc, 31 % z nich takto pomáhá denně. To není málo. Spíše naopak. Do značné míry to koriguje obecné stesky na jistý egoismus mladších generací. Data zajímavě ilustrují jiný, obdobně seriózní výzkum, jenž dokládá, že podobné procento seniorů pravidelně a výrazně pomáhá materiálně i svou prací svým dospělým dětem. Naivní optimista a ctitel sociologických výzkumů poněkud zjednodušeně vysvětlovaných by mohl s úsměvem říci, že v této oblasti je vše v pořádku. Souvislosti jsou ovšem poněkud složitější. Především zde existuje jistá nevyrovnanost.

Ženy tvoří tři čtvrtiny pečujících osob; nejčastěji pomáhají dospělé dcery (33 %). Vysvětluje se to v souvislosti se socializací dívek. Syn se v rámci své identity musí odpoutat od své matky výrazněji než dcera. Archetyp ženství s sebou nese výrazný důraz na pečovatelství. Ženy mají v této sféře ne-li větší talent, tak nepochybně více ochoty dělat, co je třeba. Mívají menší tendenci k „velkorysému“ koncepčnímu myšlení, řešícímu zásadní záležitosti. Naopak více vnímají zdánlivě drobné, leč nutné úkoly. S jistým zjednodušením je možno říci, že někdy pro stromy nevidí les. Pánové ovšem z obdobně zjednodušujícího pohledu občas pro les nevidí stromy.

Za samozřejmost se považuje také vyšší loajalita žen k rodině. Svou roli hrají často menší ambice i přinejmenším platově horší postavení žen na pracovním trhu. Za zmínku stojí i vyšší míra zodpovědnosti žen. Jisté rozdíly existují také v typu pomoci. Ženám je častěji vymezena nenápadná, leč každodenní, a tím i mimořádně vyčerpávající pomoc. Muži pomáhají častěji v rámci nárazových, větších akcí. Například někam odvézt, vymalovat byt, opravit potřebné atd.

V souvislosti se zmíněným koncepčním myšlením je zajímavé, že vyřizování na úřadech a institucích vykonávají pro své staré rodiče častěji dcery než synové. Chlapci, tedy již velcí, zase častěji obstarají tzv. mužský aspekt vyřizování. Dcera kupříkladu zajistí potřebného řemeslníka a syn mu častěji než ona vysvětlí, co je nutno udělat.

Trvalou péčí o staré rodiče, finančně zajištěnou (byť nevalně) prostřednictvím úředně přiznané sociální dávky pečovatele, vykonávají sice ženy častěji, ale není to nijak výlučné. V nezanedbatelném počtu tak činí i muži. Zejména ovšem ti, kteří před svou pečovatelskou érou byli dlouhodobě nezaměstnaní. Jinak řečeno – kvůli svým seniorům nedávají synové v zaměstnání výpověď; k finančně honorované péči se spíše uchýlí, když jim nic jiného nezbývá. Ženy se naopak svého povolání kvůli potřebným příbuzným často vzdají.

Pozoruhodný je dlouhodobě existující „tlak tří směn“. Dokonce i u žen velmi profesně kvalifikovaných mnohdy tradičně přetrvává „poznaná nutnost“ angažovat se na třech frontách. V zaměstnání, v rámci péče o rodinu (tj. o manžela a své, byť již takřka nebo dávno dospělé děti) a do třetice o starší generaci. To není maličkost, zvláště uvědomíme-li si, že tyto maximálně vytížené, někdy až k sebezničení obětavé a pečlivé ženy nejsou právě nejmladší. Naopak jejich řekněme střední věk přináší obvykle jistou míru vlastních zdravotních problémů.

K silným stránkám těchto dam, leckdy hodných spíše obdivu než následování, patří značná míra zodpovědnosti a sklonu své nejbližší poněkud „zpovyskat“. Slabší je to, pokud se týče schopnosti využívat své asertivní právo „zvážit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých, byť třeba i blízkých lidí“. Důsledkem oné poněkud zbytnělé ochoty pečovat je ve vztahu k dospělým dětem tzv. mama hotel – dokonalá péče požadující jen částečnou, nebo dokonce zanedbatelnou úhradu vynaložených materiálních nákladů (práce se nepočítá vůbec).

Existuje i na jinou klientelu zaměřený „filiahotel“ (z lat. *filia*, tj. dcera). Na rozdíl od předchozího se o něm nemluví a nepíše. „Hoteliérkami“ jsou velmi obětavé dcery, jež dokáží neuvěřitelně rozmazlit své staré rodiče, výrazně častěji matku. Ta jim dá po čertech pocítit, pokud není spokojena například s přinesenou značkou jogurtu. Přitom si pochopitelně přeje právě ten jediný a vyvolený konkrétní mléčný výrobek, který v nedalekých obchodech zrovna nenabízejí. Nejen jogurtem mohou být živeny výčitky. Jistá paní vyčínila zle své dceři poté, co od ní obdržela bílé hrozny. I na slizky došlo. Dcerka by po půl století svého života

snad mohla již vědět, že stará máma nesnáší bílé, ale naopak miluje modré hrozny. Bílé jsou totiž kyselé a těžké do žaludku. Ty ať si odnese.

Inu... necitelná dcerka to jistě ví, ale je jí to jedno. Pro starou, nemocnou mámu koupí první, co jí padne pod ruku, a kdož ví, zda v tom není i úmysl. Ponížit a zesměšnit maminku. Nedopřát jí ani tu malou „hroznovou“ radost, jež jí ještě zbývá. A možná – věřit se tomu ani nechce – ta vypočítavá osoba koupila ovoce jen pro formu. Předpokládala, že je formálně mámě věnuje a poté si je bude moci odnést domů. Ostatně, co jinak s nimi. Nechť si je odnese, a nejlépe udělá, pokud je cestou věnuje nějakému bezdomovci.

Dcera brala situaci s nadhledem. Věděla, že se mámě stěží zavděčí. Hrozny oprala a umístila na mísu v kuchyni. Následující den jí v „hrozně“, opravujeme „hroznové“ kauze čekaly dvě zprávy. Jedna dobrá a druhá špatná. Problém byl jen v tom, že nebylo snadné odlišit, která je která. Takže po pořádku: mísa byla prázdná, hrozny zmizely. Maminka to komentovala slovy, že je musela vyhodit, neb se jí „navalovalo“, sotva na ně pohlédla.

Při úklidu ovšem dcera našla za hrcem zastrčený igelitový sáček. Obsahoval stopky hroznů.

„Zasmála jsem se tomu,“ řekla mi, a dodala: „Tušila jsem to. V životě se ledacos opakuje. Já kdysi jako holka doma také schovávala chleba s kvasnicovou pomazánkou. Ta mi strašně nechutnala, a přitom je, jak maminka vždy říkávala, tak zdravá, a každá normální holka má právě tuhle pomazánku moc ráda.“

V souladu s klasickou stavbou dramatu by měla nyní následovat patřičná krize a katarze. Budiž, i když v tomto případě je poněkud paradoxní. Ne, nestalo se, že za týden stará dáma odmítla hrozny modré s tím, že jak každá dobrá dcera musí vědět, staříčká matka dává přednost bílým. Modré hrozny přijala a ironicky pravila na adresu dcery: „Hm, najednou to jde, koupit modré, ale ty jsi mě už odnaučila mít na něco chuť. Klidně si je odnes, stejně jako minule ty bílé!“ Dcerka zachovala klidnou tvář a vlídně opáčila: „Ale jen si je sněz, mami. Však uvidíš, jak jsou dobré.“ Maminku tím inspirovala k úvaze na téma: „Hrozny by snad i dobré mohly být, ale co s nimi, když život je špatný a nestojí za nic.“ Jaký by také mohl být jiný, když dcera o matku nestojí, je špatně vychovaná a vždy v minulosti myslela hlavně na sebe. To se jen tak nezmění. Prostě je to osud.

Pokud zůstaneme u již zmíněné klasické struktury aristotelovského dramatu, zatím šlo o pouhou **expozici**. Tedy seznámili jsme se tu s osobami, prostředím a okolnostmi sledované situace. Nyní následuje **kolize**, čili „zauzlení“ – rozvíjí se dramatická zápletka. Objevují se náznaky střetů, situace se zvolna vyhrcoje.

Konkrétně náš příběh dále pokračoval takto: Dcerka tentokrát již zjevně přijatelné modré hrozny oprala a umístila na mísu, o níž byla řeč výše. Maminka to glosovala popisem jakéhosi „děja vu“ zážitku. Pohlédne pryč na mísu a vidí na ní hrozny bílé. Jistěže o nic nejde, je to vlastně maličkost, kdo by se nakonec staral o to, co vidí nebo nevidí stará poloslepá osoba, kterou už nic dobrého na světě nečeká a kterou nemá nikdo na světě širém rád. Snad jen Hanička. Ta má svou babičku ráda. To je její sluníčko...

Hle, a nastává **dramatická krize** – spor protikladných názorů a zájmů. Dcera je totiž také jen člověk. Nemá nic proti Haničce, vždyť je to její neteř. Opravdu jí přeje jen dobré. Na druhé straně po čertech dobře ví, že právě zmíněná mladá dáma přichází babičku navštěvovat v čase bezprostředně podúchodovém a nechává si „vnutit“ jistý peníz. Ne, že by o něj žádala, to ostatně není ani třeba, prostě tak nějak se to zavedlo a dámy ctí tradice. „Říct, či neříct?“ – toť otázka a zároveň svár v duši dcery i tety. Nakonec nic nekomentuje a o ničem nediskutuje. Vše takříkajíc spolkně. Drama se poté mílovými kroky blíží k fázi dle použitého schématu zvaného **peripetie** – tzn. vývoj, změna a vyvrcholení různých aspektů sledované situace.

A pak už konečně nastane **katastrofa**, neboli obrat v ději směřující k závěru. Do psychosomatických souvislostí zasvěcený divák již zřejmě tuší, že hrdinku brzy začne bolet žaludek, aniž něco špatného snědla. Pokud by s podobnou jasnozřivostí ve výhodném kurzu vsadil na to, že obdarovaná hrozny sní ještě dříve, než dcera douklízí, a tudíž si je teoreticky nebude moci odnést domů, zbohatl by. Nás ovšem zajímá spíše vyznění onoho dramatu závěrečnou vrcholnou fází: okamžiky poznání (**anagnorize**) a nakonec očistění skrze soucit a bázeň (**katarze**).

Dcera si opět uvědomuje, jak to má s mámou těžké a jiné to nebude. Pokud se něco změní, tak spíše k horšímu. Věk neléčí, spíše osobnostní neduhy a svéráz karikuje. Soucitu s mámou má na rozdávání. Jinak by ji, ostatně stejně jako všichni ostatní blízcí příbuzní, navštěvovala jen občas a ryze formálně. To v lepším případě. V horším případě by měla v kalendáři zatržen den, kdy je vyplácen důchod. To s pocitem, že právě tento den je ten pravý. I bázeň se v oné směsi pocitů najde. A to v úvaze: „Jestli já budu na stáří taky taková, to tedy bude... Co když opravdu začne platit staré známé ‚Jaká matka, taká Katka‘?“

Závěrečné dramatické očistění se nese v duchu jiného známého rčení. Tentokrát je to „dělání smutky zahání“. Pověstné tři směny, mnoho vcelku drobných,

ale nezbytných a únavných úkolů zaplní mysl naší pečovatelky o rodinu natolik, že na nějaká ta dramata prostě nemá čas, sílu ani chuť.

Znalci se jen vědoucně pouсмějí a s nadhledem konstatují: „Co když je všechno jinak?“ Tedy nejen v tom, že výše prezentované schéma vývoje dramatu zřejmě takto nepopsal sám král filozofů a řečníků Aristoteles, ale údajně spíše o mnoho a mnoho let později ve století devatenáctém německý dramatik Gustav Freytag. To nechme stranou. Nás spíše zajímá původ a autorství, jakož i důsledky oněch bolestí žaludku. O tom však později, zejména ve druhé části této knihy.

Pro tuto chvíli je jisté jedno. Pomáhat starým rodičům se má, a to pokud možno nezištně. Lidé jsou, jak známo, různí, a to nejen mezi (zištnými a nezištnými) poskytovateli pomoci, ale i mezi jejími příjemci. Míra požadované, nebo dokonce někdy i vynucované pomoci nemusí být zdaleka úměrná potřebě. Možné jsou oba extrémy. Na jedné straně lze veškerou podporu odmítat v mylném přesvědčení: „Všechno zvládnou sám a nic od nikoho nepotřebuji, dejte mi s pomocí pokoj. A vůbec, nechte si to svoje hovězí, kdopak ví, co za ním nevězí.“

Jednou z opačných variant, jak se vyrovnat s nepříjemnostmi stáří, je regrese (sestup) na (naštěstí často jen předstíranou) úroveň bezmocného děčka. Takto spíše svým přístupem k životu než věkem postižený vyžaduje pomoc i tam, kde by si s kýženým dokázal poradit sám. Ostatně bylo by to pro něj i mnohem zdravější.

Tvrzení „necvičená funkce odumírá“ se netýká jen těla, ale poeticky řečeno i duše. Vyžadovaná pomoc může být i testem. Její poskytování nebo neposkytování ověřuje hypotézu: „Mám pro ně (pro ni, pro něj) ještě nějaký význam? Mám tu ještě nějaké slovo?“

Nedivme se tomu. „Nesnesitelná lehkost bytí“ je ve stáří vystřídána tíží. Nést takovou tíži sám je opravdu často nesnesitelné, a někdy i nemožné. Jak ale přivolat pomocníka? Někdo „volá o pomoc“ formou již zmíněné regrese, jiný zvolí agresi a další se snaží o manipulaci, jejíž formou bývá také citové vydírání. Manipulativní náboj ovšem může mít i ostentativní tvrzení „a já sám, všechno sám...“.

Lidé jsou prostě různí. Jen přístup známé české herečky Květy Fialové, druhdy mimo jiné i Tornádo Lou ze známého filmu *Limonádový Joe*, není příliš častý. Více než osmdesátiletá a stále na divadelních prknech působící dáma říká: „V mládí jsem byla jen taková bytost existující, teď si život prožívám, a proto stáří miluji!“ Ne, že by jí zůstalo na vlastní kůži utajeno zjištění, že „k věku patří i mnohé neduhy“. Daří se jí je ale různými triky alespoň obelstít, zahnat je do kouta a nedovolit jim vystrčit růžky, když už jim nelze zcela zabránit.

TROCHA EXOTIKY PŘED HLAVNÍM CHODEM

Začali jsme pěkně zostra – přímo antickým dramatem. Popsaný příběh je však realistický a zdaleka ne ojedinělý. Jeho protagonisty by mohla být snad každá druhá česká rodina. Proč tomu tak je? Proč ti, kdo se svým stárnoucím rodičům obětují někdy až k sebezničení, často sklízejí nevděk, zatímco „vypočítavé Haničky“ nezasloužený obdiv a materiální výhody?

Zkusme se na to nejprve podívat z odstupu několika sociologických pozorování. Úcta ke stáří je v jisté formě součástí morálního imperativu takřka všech kultur. Prohození rolí rodiče a dítěte tak, jak jsme to viděli na popsaném příkladu, však není úctou v pravém smyslu slova. Úctou máme k tomu, ke komu můžeme vzhlízet jako ke svého druhu autoritě, koho můžeme obdivovat za jeho činy nebo moudrost, kdo nám je nápomocen radou či příkladem. „Stařec“ či „stařenka“, kteří pozbývají tělesných sil, nás přesto mohou svým duchem dalekosáhle převyšovat a my můžeme cítit potřebu jeho či její pomoci a vedení. Pro ty si přijdeme s úklonou – nelze ani jinak. Rádi i nabídneme své fyzicky silnější rámě a taktně se tváříme, že je to vlastně nedopatření. Stojí nám za to snášet jistě nepohodlí – asi jako když podpíráme šerpu, jenž jediný zná cestu na Mount Everest, kde my jsme zatím nikdy nebyli. Kdo v dětství četl třeba *westerny* či *indiánky*, jistě takovýto model „úcty ke stáří“ zná. Alespoň teoreticky.

V praxi je dnes těžké seniora takového formátu potkat. Důvody jsou komplikované. Velký podíl na tom nepochybně má i postmoderní společnost. Neustále se zrychlující vývoj naprosto všeho řadu starších lidí jaksi automaticky a bez jejich přičinění vyřazuje z role moudrého znalce cest k vysněným metám. Malé děti nás starší dnes nejen předběhnou, ale v mnohém i přechytračí. Ve věku, kdy lidé dob minulých především již jen předávali své zkušenosti mladým, jsou nyní nuceni se rekvalifikovat a „kontinuálně vzdělávat“, aby stačili tempu nekonečných změn. Takzvaný kult mládí mnohé nutí zesměšňovat se plastickými operacemi a nastřelenými vlasy. Jistě, stále existují věci, které nelze vygooglovat a v nichž by nám větší životní zkušenost seniorů mohla být vodítkem... Dá se však věřit moudru, jež pronášejí rty napíchané botoxem?



V mnohém z toho, co jsme načrtli výše, jsou starší lidé nevinně. Překotný vývoj technologií s dopadem na celospolečenské vztahy mohl těžko někdo ještě před padesáti lety předvídat. Globální problémy lidstva nám všem přerůstají přes hlavu. Úcta ke stáří je jednou z hodnot, které v postmoderním světě zaznamenaly největší propad. Základem toho ovšem je, že se vytratila samotná úcty-hodnost stáří. Planým moralizováním ji neobnovíme. Chce-li starší generace získat svůj kredit zpět, bude muset sama změnit přístup. Už proto, že starých lidí stále přibývá a spoléhat se na vynucenou „úctu a péči“ mladých bude stále obtížnější. Jednoduše brzy nebude kde brát.

Lze ke stáří přistoupit i jinak než jako ke zlu, které buď popíráme, nebo jím zatěžujeme mladší generaci? Podívejme se do zahraničí.

Možná jste slyšeli o skoro až bájně dlouhověkosti, jakož i tělesné a duševní svěžesti obyvatel japonského ostrova Okinawa. Žije zde největší koncentrace stoletých lidí na Zemi. Takřka všichni se těší obdivuhodnému zdraví a i ve svém pokročilém věku pracují na své vlastní obživě a jsou zcela nezávislí. Mají zdravější srdce a cévy, méně trpí osteoporózou a zlomeninou krčku. Výrazně méně často onemocní rakovinou: výskyt rakoviny prsu a prostaty je až o neuvěřitelných 80 % nižší než v západních společnostech, rakovina vaječníků a tlustého střeva jsou zhruba o polovinu méně časté. Okinawané si až do velmi vysokého věku uchovávají dobrou paměť a ostatní poznávací funkce. Dokonce mají vyšší hladinu sexuálníh hormonů než srovnatelná věková skupina v západních zemích.

Četnými studiemi, například *Okinawa Centerian Study* (Okinawský výzkum stoletých), bylo potvrzeno, že roli hraje jak genetika a příznivé faktory životního prostředí, tak životní styl. Jen pro zajímavost, gen způsobující dlouhověkost Okinawanů je zřejmě chrání před zánětlivými a autoimunitními chorobami. Ostrované, kteří se přestěhovali a změnili způsob života, však svou genetickou výhodu brzy ztratili.

Geny ani životní prostředí nemůžeme zásadně ovlivnit, způsob života však ano. Možná ani ne s vidinou dožít se co nejvyššího věku, spíše s nadějí uchovat si v čase, který máme geneticky vyměřený, dobrou kondici, nezávislost a... třeba i úctu našich dětí.

Okinawský recept na zdraví je až směšně jednoduchý (a ovšem i různými studiemi potvrzený). Je to nízký kalorický příjem (pouhých 80 % kalorií oproti západnímu způsobu stravování), hodně pohybu na čerstvém vzduchu, pozitivní přístup k životu a víra v něco většího, než jsme sami. Okinawané mají zkrátka

z kyselých hroznů radost, a navíc se o ně rádi a s čistým srdcem podělí s jinými. Brání se tak proti volným radikálům. Tak to alespoň píšou studie.

Slyším zde námitky, že „u nás nejsme v Japonsku“ apod. Proč bychom se měli týrat hladem a prací až do sta let, když je přece povinnost dětí se o nás postarat, a pokud ne, tak to už snad radši umřít než takový život... Dobrá, uveďme si jiný příklad z kultury nám rasově i místně mnohem bližší. Senioři tam nejsou o nic zdravější než u nás, nicméně žijí úplně jinak. Proč? Protože musí.

Velká Británie je rozlohou velká země. Život v mnohých jejích oblastech se ani trochu nepodobá našim iluzím o „vyspělém Západu“. Následující informace nepocházejí z dvojité slepých vědeckých studií, nýbrž z první ruky ženské poloviny autorského páru.

Jedna z velmi šokujících věcí na anglickém jihu západě vás kupříkladu čeká na parkovišti supermarketu. Z okolních Peugeotů 206, Opelů Corsa a podobných vozů totiž houfně vystupují stařenky a starci od osmého decenia výše. Proti očekávání vystupují z pravé části vozu, tj. ze strany řidiče. Mezi regály výběrového zboží místního Tesca se od auta často přesouvají pomocí chodítek a mobilních skútrů, v lepších případech o holi. Široko daleko nikdo, kdo by jim alespoň nesl tašku. Člověk skutečně musí překonat doslova šok z toho, že osoby podobného vzezření vůbec vlastní řidičský průkaz, natož automobil.

Malolitražní automobil však není pro tyto dědečky a babičky žádný luxus, nýbrž holá nezbytnost. V oblastech vzdálených od velkých center je úroveň infrastruktury z našeho pohledu nepopsatelná. Autobusy tam jezdí s trochou nadsázky zhruba jednou za čtrnáct dní. Do obchodu a k praktickému lékaři to má řada obyvatel pět až deset mil. K zubaři nebo do nemocnice často dvacet až sto mil. A to mluvíme jen o tom nejzákladnějším.

Seniory na jejich nezbytných pochůzkách, či spíše pojíždkách nikdo nedoprovází. Jejich děti žijí většinou v Kanadě nebo v Austrálii, kde, jak se mnozí shodují, je lepší zdravotnictví a školství... a vůbec lepší podmínky pro výchovu mladé generace. Případně děti dělají kariéru alespoň v Londýně či Birminghamu. Pokud někdo bydlí například na Land's End (česky na „konci světa“) v jihozápadním Cornwallu nebo v Aberdeenu na severním pobřeží Skotska, má to k dětem v „civilizovanějších“ oblastech anglického „středu“ de facto skoro stejně daleko, jako by žily v Austrálii. Tedy v reálu několik set nepřekonatelných mil. Nepřekonatelné jsou z jedné i z druhé strany. U dědoušků pro nemohoucnost, u dětí nikoli pro lhostejnost, nýbrž kvůli faktické vyčerpání až přetížení vyděláváním peněz