

Respekt – ročník XXX,

|  
|

SPOKOJENOST

## JAK ŠTASTNĚ STÁRNOU

Pozdní věk může být mnohem zajímavější, než jsme si mysleli

+ 5 rozhovorů s inspirativními osmdesátníky

**PETR TŘEŠŇÁK, FOTO: MILAN JAROŠ**

Pokud byste si dali tu práci a prošli příslušnou vědeckou literaturu, objevíte v ní zhruba 80 různých definic toho, jak vypadá úspěšné stáří. Specialista na psychologii stárnutí Alan D. Castel to udělal a své úsilí shrnuje povzdechem, že ideální stav věku, který začíná někdy mezi šedesátkou a sedmdesátkou, je zkrátka velmi těžké definovat, protože je značně komplexní. Ve své čerstvě vydané knize *Better with Age* (Lepší s věkem) ovšem kalifornský profesor dodává, že rozpoznat člověka, který uměl pěkně zestárnout, svým způsobem zas tak těžké není: „Když někoho takového uvidíte, prostě to poznáte.“

Lidé, kteří zestárli dobře, vyzařují nezaměnitelnou energii, jejich přítomnost mladší ročníky povzbuzuje, inspiruje a zároveň uklidňuje. Takřka každý z nás měl ve svém životě staré lidi, kterým za mnohé vděčí, a každé společenství ví, že moudré muže a ženy s dlouhou životní zkušeností potřebuje, pokud se chce zdravě rozvíjet.

Ne vždycky se ovšem proces stárnutí vydaří a skoro se zdá, že po světě běhá stejný počet moudrých seniorů jako těch zahořklých a protivných. Pátrali jsme, co vlastně člověk může udělat pro to, aby se jednou zařadil mezi ty první. A objevili jsme pár praktických doporučení i zákonitostí stejně tajemných, jako je stáří samo.

Rizikový manévr

Všichni jsme tu fotku viděli v novinách. Na řece uprostřed New Yorku leží napůl potopené dopravní letadlo, po jeho křídlech vystupují pasažéři a čekají na záchrané čluny. Airbus, jenž tehdy 15. ledna 2009 brzy ráno směřoval do Seattlu, vletěl záhy po startu do hejna hus. Srážka vyřadila oba motory a plně obsazený stroj musel po pár minutách nouzově přistát. Kapitán Chesley Sullenberger zvolil sestup na vodu nedaleko Manhattanu.

Událost, které se přezdívá „zázrak na řece Hudson“, skončila záchranou všech 155 cestujících, státním vyznamenáním pro Sullenbergera a o pár let později i hollywoodským dramatem, v němž si kapitána zahrál Tom Hanks. Spustila debatu o bezpečnosti létání, v úvodu zmíněný psycholog Alan D. Castel ji ovšem ve své knize analyzuje z nečekané strany. Z pozice znalce stárnutí lidského mozku dospívá k závěru, že onen fantastický manévr, který zachránil stovky životů, kapitán, jemuž kolegové neřekli jinak než Sully, dokázal úspěšně provést hlavně díky tomu, že už to byl pán v letech.

Pro upřesnění, nešlo o žádného starce, Sullenbergerovi bylo tehdy 58 let. To je ovšem jen o dva roky méně, než stanovuje doba, v níž američtí piloti musí povinně do penze, protože jejich kognitivní schopnosti a rychlost reakce už podle lékařů nedostačují nárokům náročného povolání. Pilot Sully byl pomalu zralý na odpis, a přesto (nebo spíše právě proto) dokázal něco, s čím by podle Castela mohli mít jeho mladší kolegové vážný problém.

Na rozhodnutí, jak situaci řešit, měl pár desítek vteřin a musel se rozhodnout sám, na konzultaci nebyl čas. V úvahu připadaly tři varianty: vrátit se na domovské letiště, odbočit na jiné a menší, které leželo poblíž, anebo zkusit přistát na vodě. První dvě volby znamenaly přeletět s nefunkčním strojem nad hustě obydlenou oblastí New Yorku a riskovat při pádu rozsáhlou katastrofu. Ta třetí zase představovala velmi rizikový manévr, jaký Sully nikdy v životě nepodnikl.

Rozhodnutí v kokpitu tak obnášelo nejen zohlednit reálné technické okolnosti, zkrotit strach o vlastní život a důvěřovat svým schopnostem, ale také zvážit obrovské etické dilema možného počtu obětí. Vyžadovalo komplexní dovednost, jaká se rozvíjí s věkem.

Druhý pilot airbusu později uvedl, že necelou minutu poté, co motory vucly husí hejno, se do sluchátek ozval Sullyho klidný hlas: „Sedáme na Hudson.“ A stejně klidně pak o pár hodin později vysvětloval kapitán tisku, jak se mu podařilo krizovou situaci vyřešit. „Dá se to vidět takhle: 42 let jsem pravidelně strádal malé vklady v bance zkušeností, vzdělání a praxe. No a 15. ledna jsem prostě udělal jeden větší výběr.“

Drobná potěšení

Autor zmiňované knihy považuje případ zázraku na řece Hudson pro téma stárnutí za příznačný. Přibývajících roky si obvykle spojujeme se zhoršováním tělesných a psychických funkcí – slábnou paměť a smysly, horší se rychlost reakce, mozek se hůře prokrvuje a ztrácí se jeho hmota, tělo chřadne. Stáří má zkrátka špatnou pověst. U mladších ročníků vyvolává obavy z nemocí, depresí, osamělosti a odkázanosti na pomoc druhých. Literatura o stáří se nejvíc soustředí na rady, jak tento proces oddálit.

Když ale dáme stranou tuhle mizernou image a podíváme se na skutečnou realitu prožívání stáří, obrázek se zásadně mění. Z řady průzkumů na velkém vzorku respondentů vyplývá, že staří lidé žijí v průměru významně šťastnější a spokojenější životy než jejich děti a vnoučata. Významně méně se stresují a strachují, jsou méně smutní, hlásí vyšší hodnoty spokojenosti, klidu a štěstí. „V rozporu s populárním přesvědčením se zdá, že vrchol našeho emocionálního života přichází v jeho sedmé dekádě,“ napsala americká specialista na dlouhověkost a autorka knihy *A Long Bright Future* (Dlouhá zářivá budoucnost) Laura Carstensen.

*Staří lidé si z koláče existence vybírají to pozitivní.*

Důvodů je víc a některé z nich dost možná sehrály svou roli v dramatu nad řekou Hudson. S věkem se například výrazně zlepšuje emoční regulace, laicky řečeno schopnost rozvážně nakládat se silnými emocemi, naslouchat jim, ale nenechat se jimi zaplavit (v porouchaném letadle nedocenitelná věc). Výstižně to popsala nejstarší žena světa Jeanne Louise Calment, která krátce před svou smrtí ve 122 letech řekla: „Zajímá mě všechno, ale nevzrušuje mě nic.“

Stárnutí samozřejmě zhoršuje mnohé fyzické a mentální funkce, ale méně se už ví, že věkovitý mozek dokáže nacházet rafinované cesty, jak handicap kompenzovat využitím zásob nasbíraných zkušeností. Umí najít inovativní řešení, které mladickou energii někdy předčí. Citovaný psycholog Castel s oblibou uvádí příklad slavného pianisty Arthura Rubinsteina, jenž veřejně koncertoval téměř do 90 let. Zúžil si ovšem repertoár na skladby, které měl dobře zažitě, a své hůře pohyblivé prsty kompenzoval rafinovanou iluzionistickou strategií. Před svižnou pasáží ve skladbě vždy trochu zpomalil, aby pak více vynikla změna v tempu. Publikum jásalo, jaký má hra starého mistra pořád ještě šmrnc.

Mezi tyhle zralé dovednosti pak zjevně patří i už zmíněná dobrá nálada. Vysoká míra spokojenosti a štěstí u starých lidí, kteří bývají často nemocní, podle výzkumů vyplývá z faktu, že senioři svou mysl zaměřují na pozitivní emoce, sytivé vztahy a vyhýbají se zbytečným rozepřím. Je to lety osvojená dovednost, která se stala automatismem, takže v různých studiích si starší ročníky oproti negativněji laděným mladším například mnohem lépe pamatují rozesmáté tváře. Stáří se zkrátka vyznačuje vytříbenou schopností vybírat si z koláče existence rozinky, které jsou pozitivní a podpůrné, a zbytek shovívavě nechat na talíři.

Lidé, jejichž věk začíná sedmičkou a výš, mají podle testů také lepší tzv. metapozornost, tedy uvědomování si toho, co se v nich právě odehrává. Dovedou svůj mentální aparát lépe vnímat a navigovat směrem, který jim dělá dobře. A protože na velké plány, jež bývaly doprovázeny pochybnostmi a stresem, už není v životě čas ani síly, onen směr většinou vede k drobným potěšením přítomné chvíle.

Zdá se tedy, že stáří je navzdory obtížím mnohem příjemnější čas, než si obvyklý stereotyp připouští. Existuje tu ovšem jedna záhadná podmínka, jež zní trochu ezotericky, ale je podložena solidní vědou. Totiž: aby bylo naše stáří šťastné, musíme věřit, že šťastné může být.

#### Pozor, demence

Tak a teď si uděláme takový malý test, jestli vám nehrozí Alzheimerova choroba. Jak jistě víte, jde o jednu z nejděsivějších epidemií budoucnosti. Očekává se, že v roce 2050 bude diagnózou trpět třikrát víc lidí než dnes. No a pochopitelně to není nic příjemného. Rozpadá se vám osobnost, nepoznáváte vlastní děti a ty vás nakonec stejně šoupnou do pečovatelského domova. Takže – připraveni?

Nutno říct, že v tuhle chvíli už žádný test dělat nemusíme. Vyzkoušeli to za nás před pár lety britští vědci a vyšlo jim, že náběh na demenci vykazuje po vyslechnutí znepokojivého úvodu celých 70 procent stárnoucích respondentů. Pak ovšem udělali ještě jeden pokus. Předložili jiným účastníkům úplně stejný test, ale tentokrát jim nesdělili, k jakému účelu slouží. Nepadlo ani slovo o demenci – a příznaky chřadnutí paměti se projevily jen u 14 procent lidí.

Rozdíl je impozantní a potvrzuje ho řada dalších výzkumů: pouhé vyslovení slova Alzheimer dokáže výkon při testování zásadně zhoršit. Nechceme teď ani v nejmenším zpochybňovat vliv genetiky a dalších faktorů, které způsobují, že část z nás ve stáří (nebo i dříve) nevyhnutelně ulehne s vážnou nemocí. Bezmoc a utrpení k závěru života prostě patří.

Nicméně vliv očekávání, mentálního nastavení a subjektivního prožívání vlastního věku se zdá být zásadní položkou, na niž současná psychologie stárnutí přísahá. Stres z očekávaných hrůz jako by je přivolával, optimisté se naopak v průzkumech dožívají vyššího věku, v lepším zdraví a v dobré náladě.

Vzhledem ke všeobecné úzkosti z demence se bezstarostný postoj vyplatí posilovat zejména v souvislosti se selhávající pamětí. Zapomínání s věkem přichází přirozeně, souvisí pravděpodobně s jistou přeplněností mozkových okruhů po letech skladování informací a většinou nic vážného neznamena. Především co se týče banálních položek, jako jsou jména nebo místa, kam jsme si odložili brýle na čtení.

Půvabný experiment, ukazující, nakolik subjektivní vztah člověka k vlastnímu stáří ovlivňuje jeho realitu, provedla americká sociální psycholožka Ellen Langer. Přesvědčila skupinu seniorů, aby se na čas přestěhovali do společného domova, který vybavila starším nábytkem. Své hosty pak požádala, aby se tu chovali jako za mlada, k čemuž prostředí ostatně samo vybízelo. Po týdnu pobytu staří muži a ženy při odborném vyhodnocení vykazovali vyšší samostatnost, lepší sluch a paměť a dosahovali vyššího skóre v inteligenčních testech. Pár mužů vědkyně dokonce přistihla, jak zkoušejí na zahradě experimentálního příbytku hrát fotbal.

#### Bez starostí

Co z toho všeho tedy vyplývá pro ty z nás, které stáří teprve čeká? Pár tipů na úspěšnou cestu ke stovce je celkem všeobecně známých. Dobře, tedy střídavě a kvalitně jíst, hodně spát, mít práci a koníčky, které člověka baví. Dělat něco pro druhé, pěstovat naplňující partnerské a přátelské vztahy. A samozřejmě – hýbat se. Zajímavé je, že u starších lidí v porovnání různých fyzických aktivit vychází zdaleka nejbližodárněji obyčejná chůze.

Profesor Cornellovské univerzity Karl Pillemer vyzpovídal 1200 starých mužů a žen a ptal se jich, co by mladším ročníkům poradili jako recept na spokojené stáří. Výsledek shrnul do překvapivě jednoduchého doporučení: „Don't worry.“ „Nedělejte si starosti.“

Převažujícím pocitem „nejmoudřejších Američanů“, jak své průvodce Pillemer tituluje, bylo, že si mládí a střední věk zbytečně kazili obavami z budoucnosti a teprve s šedinami se naučili užívat si drobných darů přítomnosti. Umění bezstarostnosti si člověk ovšem neosvojí jednorázovým prozřením. V procesu stárnutí představuje spíše celoživotní výzvu.

Eva Jarolímová, psycholožka pražského Gerontocentra, s oblibou připomíná teorii německého velikána vývojové psychologie Erika Eriksona. Ten – už coby stařec – dospěl k názoru, že život člověka s přibývajícím věkem staví mezi dva póly. Jednomu z nich říkal zahorklost, tomu druhému integrita já. „Ten první vyplývá z postoje, že se život nevydařil, neodehrával se podle našich představ,“ vysvětluje Jarolímová. „Ten druhý znamená, že přijímáme svůj příběh takový, jaký byl, se vším všudy. Byla to naše cesta a nemohla být jiná. V tom je skutečná zralost, ale nikomu nespadne jen tak do klína, musí se o ni usilovat.“

A v téhle optice představuje každá životní situace křižovatku, na níž jedna cesta vede ke spokojené moudrosti. „Úspěšné stáří nezačíná v žádném přesném věku, když vám zešednou vlasy, vyplešatíte nebo odejdete do penze,“ shrnuje ve své knize Alan D. Castel. „Ať jste mladí nebo ve středním věku, ať jste třeba ještě nikdy neuvažovali nad tím, kolik je vám let – ta cesta už začala.“

#### Prohlédněte si fotogalerii

Jiřina Šiklová (83): Hodně můžu, ale nic nemusím

*Díváte se na věci zpovzdálí a nemusíte bojovat.*

Co děláte pro to, abyste byla ve vašem věku spokojená?

Zaprvé mám dostatek zájmů. A pak také dostatek přátel. Bude vám to připadat pitomý, ale když mi někdo zavolá a chce se vidět, musím se podívat do diáře, kdy mám čas. Mám ho plný.

Ještě tolik pracujete?

Já nepracuju vůbec, jsem v penzi od roku 2001. Ale heleďte, občas něco napíšu, dám nějaké interview, to nejste jenom vy. Včera bylo uvedení knížky, pozítří mám uvedení další knížky. A do toho ta historická výročí. Vždyť já jsem za svůj život zažila šest, případně osm státních převratů, podle toho, jak to počítáte.

Tak hlavně abyste nemusela zažít nějaký další.

To už bych taky přežila. Víte, co mi pomáhá? Celý život žiju v bytě, kde jsem se narodila, já se nikdy nestěhovala. Takže já vlastně řadu historických událostí dokážu vkomponovat tady do toho prostoru.

To mi musíte trochu vysvětlit, co tím myslíte.

No tak třeba. Ještě si pamatuju, jak moje matka za války obíhala fary a přinesla potvrzení, že jsme árijci. Vidím ji, jak stojí a říká tátovi: „Karle, my nejsme Židi.“ Můžu vám přesně ukázat, kde to bylo. Můj život se odehrával v souřadnicích tohoto bytu a je díky tomu takový kompaktní. Mám z něj dobrý pocit. Vlastně je docela příjemné, když tohle všechno prožijete a nemáte v sobě žádnou věc, za kterou se musíte stydět nebo ji vytěšňovat.

Které období pro vás bylo nejnáročnější?

Rozvod. Každý si myslí, jak muselo být náročné, když mě za komunismu zavřeli, ale vůbec ne. Bylo to blbý, ale to jako nemáte pocit, že se to týká vás. Věděla jsem, o co jde: já něco dělala proti vám, tak vy zase proti mně. Pro hubu na hubu. Ale být v něčem nevinně, to bylo velice složité. Manžel ode mě odcházel, děti se trápily, dcera zhubla asi o deset kil a já byla úplně bezmocná. Pocit bezmoci špatně snáším.

Přesně kvůli němu se lidé obvykle bojí stáří. Že budou fyzicky bezmocní a nesoběstační.

Já si samozřejmě uvědomuju, že síly slábnou a že mi to bude vadit. Víc se zadýchávám, dlouho jsem si třeba neuvědomovala, že když jdete ulicí Na Poříčí, tak je to do kopce. Všiml jste si toho? Já si donedávna myslela, že je to rovina. V minulosti jsem navíc pracovala na gerontologii, takže vím, jak může stáří vypadat. Je moc důležité, jak s vámi okolí jedná, když jste na konci života. Jestli vás bere jako partnera a jedná tak s vámi. Nejhorší je takový to poplácávání, že to bude zase dobrý. Starý lidi nemáme utěšovat.

Myslíte někdy na smrt?

Samozřejmě. Dokonce jsem o tom napsala knížku. Víte, lidi si neuvědomují, že smrt má strašně pozitivní hodnotu. Kdyby neexistovala smrt, tak budete všechno prožívat jak ve *Věci Makropulos*, bude vám všechno putna. Smrt nám dává limit a tím pádem dává životu hodnotu. Jste fyzicky velmi čilá. Dbáte na životosprávu?

Já myslím, že v mém případě je to spíš genetikou, na jídlo jsem nikdy moc nedbala. Jím, co mně chutná, a dneska už to vůbec neřeším, což je obrovská svoboda. Ale faktem je, že denně cvičím.

Už dlouho?

Od posledního sokolského sletu v roce 1948. Od té doby dělám podobnou sestavu, pokud se tomu dá říkat sestava. Občas to obměňuju, abych zapojila jiné svaly. Pustím si k tomu rádio, je mnohem chytřejší než televize. Cvičím vždycky ráno, to je výhoda, když jste v penzi. Staří lidé mívají různé adaptační strategie, jak fungovat i s handicapem, které věk přináší. Máte něco podobného?

Neslouží mi dobře oči, na jedno oko nevidím vůbec, takže špatně rozlišuju vzdálenost. Musím si dávat pozor, abych neupadla třeba na schodech, protože mi splývají. Poslední schod má být označený, je to taková drobnost, ale pro mě důležitá. Největší hovadina, co se vám může ve stáří stát, je, že si něco zlámete, špatně se to hojí. Takže na pády si dávám opravdu pozor. Pak svoje blízký buzeruju, aby měli u sebe vždycky mobil, kdybych je volala a potřebovala pomoc. A taky jsem namnožila duplikáty klíče od bytu a rozdala je víc lidem, aby se sem někdo dostal. Člověk musí být aktivní a neříkat si, mně se nic nemůže stát. No, takže jsem nedávno přišla domů a v bytě bylo pár lidí, které sem vzala jedna moje kolegyně, co má klíče, a potřebovala ubytovat zahraniční návštěvu.

Rozdávat klíče má i jisté nevýhody.

Jo, ale mně to nevadilo.

Jste dnes vyrovnanější než za mlada nebo ve středním věku?

Jsem. Tehdy jsem si myslela, že musím pořád do něčeho zasahovat. Dnes si říkám, že můžu jen konstatovat, sdělit svůj názor. Respektive můžu být i aktivní, ale není v tom nějaká blbá nutkavost.

Nemáte pocit, že musíte změnit svět.

A to je veliké plus, že jo. Mám větší nadhled. A tím, že si věci pamatuju, tak lidi občas nakrknou, když říkám, jak se máme dnes dobře. Válčí se jinde, střední Evropa je poprvé sedmdesát let bez válek. Prostě ve stáří se můžete dívat na věci zpovzdálí a nebojovat se vším. Když mi třeba někdo řekne, jak je to hrozné, že tady máme dneska nacionalismus, říkám na to: Drahoušku, to je přece krásné, když český nacionalismus reprezentuje někdo, kdo je napůl Japonec. A myslím to vážně.

Užíváte si víc prostou přítomnost, jak se píše v knihách o stáří?

Určitě. Mám sedm vnuků, někteří už jsou dospělí, ale s tím nejmladším si ještě hraju. A uvědomuju si u toho, jak se změnil můj přístup. Předtím jsem měla málo času a taky jsem si myslela, že musím vnoučata nějak vést, vychovávat nebo poučovat. Hraní mě vlastně moc nebavilo, měla jsem pocit, že bych měla být někde jinde, dělat něco důležitějšího. No a dneska se na to těším. Propadnu se do toho spolu s vnukem a mám se u toho dobře. Není to žádná oběť. Teď jsem třeba koupila tyhle vystřihovánky na prsty, vidíte? Už se nemůžu dočkat, až si budeme hrát.

Co byste doporučila člověku, aby dobře zestárnul?

No... být sám se sebou vyrovnaný. Pokud možno si nevyčítat to, co člověk zvorál. Být to schopný reflektovat, ale netrápit se. A udržet si přátele, i když vás to občas krká. Já si vždycky řeknu, vždyť ty jsi taky takhle protivná jako oni. Důležitá je shovívavost vůči druhým i vůči sobě.

Co je na stáří nejlepší?

Že toho ještě hodně můžete, ale už nic nemusíte. To je velice dobrý pocit.

Libor Pešek (85): Rád stojím jako chlapík

*Málo jím, hodně spím, mezi dědky nechodím.*

Bál jste se stáří, když jste byl na vrcholu sil?

Já jsem se připravoval na smrt od svých třiceti let. Takže mě stáří nijak nezaskočilo.

Jak taková příprava vypadala?

Hodně jsem četl a zabýval se buddhismem. A také na populární úrovni kvantovou fyzikou. Například podle Erwina Schrödingera člověka můžete popsat jako vlnu. Tahle filozofie bytí mě ovlivnila a přestal jsem se ztotožňovat se svojí osobou. Skutečně pochybuji, zda opravdu existuji.

Tedy nelpíte na své fyzické existenci?

No... lpíme na ní samozřejmě všichni. Vždyť já jsem taky rád na světě. Ale člověk si musí uvědomit, že existence je relativní, nějakým způsobem získat odstup, aby tím životem dobře prošel.

V jedné knize jsem četl, že dirigenti a soudci velmi často pracují do vysokého věku. Tušíte, čím to je?

Myslím si, že je to trochu pověra. Slyšel jsem o dirigentech dokonce teorie, že profese je blahodárná, protože při ní ve stresu vlastně fyzicky pracujete. Ale mám pocit, že je to spíš otázka zdraví konkrétního člověka. Měl jsem několik kolegů, kteří byli špičkoví dirigenti a zemřeli dřív, protože je napadla nějaká nemoc. No a když se podíváte do historie, tak kolikrát se stali staří dirigenti slavní jenom proto, že přežili ty, kteří byli lepší.

Ona kniha dlouhověkost dirigentů a soudců vysvětlovala mechanismem fungování stresu. Když máte vysokou míru kontroly nad tím, co děje kolem vás, což zmíněné profese mají, snižuje to stres a utužuje vaše zdraví.

Něco na tom je, protože když jdete před orchestr, musíte se totálně soustředit. Podobně jako pilot, který řídí aeroplán. Dirigent má určitý úkol, to znamená vystavět symfonii od začátku do konce, aby hudba dávala smysl a něco řekla posluchačům.

Takže jste plně pozorností v tom, co děláte. Nemáte čas bloumat v myšlenkách.

Když jsme byli mladí, tak můj kamarád herec Luděk Munzar lítal na větroni. Já jsem mu říkal: „Prosím tě, Lud'ku, to musí být úžasný. Jaký je to pocit?“ A on říkal: „No... většinu času přemýšlím o tom, kam to posadit, kdyby se něco podělalo.“

S dirigováním je to podobné?

Jasně. Každá stavba má svoje zákonitosti, aby držela pohromadě, a i když si to posluchač neuvědomuje, povinností nás profesionálů je jim ji představit v podobě, jak si to autor představoval.

Jak se vám dnes po osmdesátce diriguje ve srovnání třeba se středním věkem?

Je to výhoda, protože všichni vás už přijali jako určité jméno. A jako starce. Jsou k vám laskaví. Zatímco mladý dirigent neustále bojuje o drobné uznání ze strany orchestru.

Orchestra dovedou být velice kruté, neberou vás vážně. Kdežto ve stáří se všichni snaží. Je to hezké být starý dirigent. Ale na druhé straně, nohy bolí a kolikrát si mezi třetí a čtvrtou větou říkáte: Ježíšmarjá, ještě dvacet minut...

Vybíráte si dnes kratší kusy?

No, já jsem právě poslední léta dirigoval strašně dlouhé Mahlerovy symfonie, které mají až hodinu a půl. A to není jen stání na pódiu, ale taky zkouška a například ve Smetanově síni pořád chodíte po schodech nahoru a dolů.

Vy byste si nemohl při dirigování sednout?

No... mohl, jsou na to takové barové židličky. Posedáváme při zkouškách, protože ty trvají třeba čtyři hodiny. Ale na koncertě má dirigent takovou svoji ješitnost, rád tam stojí jako chlapík.

A jinak dirigujete stejně jako za mlada?

Já už diriguju šedesát let, to je tedy strašné. A čím déle to člověk dělá, tím víc se naučí věci ekonomizovat. Když mi bylo třicet, býval jsem šikovný s rukama na všelijaké zákeřné metrické změny: „Pa-pa-papapapa-pa...“ To chce šikovné ruce. Dneska už bych na to neměl. Ale zase umím víc věci říct gestem, než když jsem byl mladý kluk. Jsem teď spíš na velké romantické plochy.

Takže si vybíráte skladby, kde není moc kudrlinek?

No to říkáte hodně amatérsky. Prostě mi dnes víc sedí jiný druh hudby. Souvisí to s rychlostí reakce. Je to jako v autě. Za mlada jsem jezdil jako blázen, dneska řídím hezky opatrně jako starej pán.

Paměť vám slouží?

Já jsem většinu těch dlouhatánských symfonií dělával celý život z paměti. Některé si doteď pamatuju a jiné už dělám z not. Až budete starý pán, zjistíte, že paměť je podivuhodný mizera, který vás dovede taky pěkně doběhnout. Vynořují se vám vzpomínky, které jste si v životě už ani nechtěl připomenout. Anebo jste naopak rád, že vám něco vyplavalo nahoru. To budete koukat. Kolik je vám?

Dva a čtyřicet.

Úžasný věk. Nejlepší. Ale dejte si pozor na holky.

Co je dobré na tom vašem?

Určitá vyrovnanost. Už vím své a jsem rád na světě, nejsem pesimista. Je mi dobře, mám rád přírodu, rád do ní jenom koukám, aniž bych o něčem přemýšlel. Východní filozofie říkají: Když máš plný pohár, tak do něj nemůžeš nic přilít, ale když máš prázdnou mysl, může do ní natéct něco, o čem jsi ani nesnil.

Buddhismus vám asi hodně pomáhá stárnout.

Zcela určitě. Hlavně se neztotožňuji se svým já, pravý buddhismus říká: Není ani přicházení ani odcházení. Celý ten koloběh беру jako jeden celek.

Co vaše životospráva? Jíte zdravě, cvičíte?

No chlapče, za můj životní styl by mě asi nikdo nepochválil. Žil jsem celý život v cizích zemích a byl jsem dost odkázaný na různá zařízení, jako jsou hospody a bary. Taky jsem lenoch, nesportovní člověk. Takže ode mě nečekejte, že jezdím na rotopedu nebo běhám. Ale snažím se denně chodit, aspoň ty dva tři tisíce kroků. Což vám připadá směšné, ale s mýma nohama už je to docela výkon.

Vůbec to není směšné. Vy si ty kroky počítáte?

Samozřejmě používám aplikaci v telefonu.

Myslel jsem, jestli to coby buddhista nemáte jako součást meditace.

Já nemedituji. Prostě chodím, protože musím.

A co vás baví?

Mám spoustu přátel. Víte, kdo byl Rudolf Friml, to nevíte, co? To byl skladatel hollywoodské filmové hudby. Před válkou slavnej a prachatej člověk, který napsal hudbu k filmu *Španělská vyzvědačka*. To byla sláva. Já jsem byl v mládí zaměstnaný jako korepetitor baletu, hrál jsem baletkám na klavír v Národním divadle. A on tam jednou přijel už jako starý pán, starý jako já teď. A udělal stoj na hlavě. A všechny holky říkaly: Ježíš, mistře! Jak to děláte? A on řekl: Málo jím, hodně spím, mezi dědky nechodím. A pozor, to si pamatujte. To je dost důležitý. Tím se řídíte?

No jasně, mezi dědky nechodím. A oni mi bohužel taky všichni umírají, v poslední době to bylo strašný. Honza Tříška, Miloš Forman, Petr Weigl, Zdeněk Mahler... Scéna, s kterou člověk žil celý život.

Jak vy sám se vztahujete ke smrti? Myslíte na ni?

Woody Allen říká: Svoji smrti se nebojím, ale radši bych u toho nebyl. Tak to je asi můj přístup.

Co byste poradil mladším lidem, kteří chtějí dobře zestárnout?

Čím dřív si člověk začne klást zásadní existenciální otázky, nikoli jen ty existenční, tím lépe. To ho dovede k úvahám o věcech, které jsou vyššího řádu než jenom hmotný svět kolem nás. Jaké otázky si kladete vy?

Důležité je zpochybňovat svoje já. Protože já je náš největší nepřítel. Když s ním člověk začne bojovat, tak to samozřejmě nikdy nevyhraje. Ale aspoň trochu oslabí.

A co se děje potom? Jaký to má účinek?

Že se člověk přibližně směje jako dalajlama, viděl jste někdy dalajlamu? Ten se furt dětinsky směje.

A je mu při tom dobře?

Já myslím, že jo.

Linda Wichterlová (101): Celý život je napínavý

*Až se někdy divím, kolik si toho pamatuju.*

Mnoho lidí z vlastní zkušenosti říká, že ve stáří žijí šťastnější životy než v mládí nebo ve zralém věku. Je na tom něco pravdy?

Podle mého názoru je celý život napínavý a každý věk je jiný a má své kouzlo. V dětství a mládí je to kouzlo naivity, když jste pak sami rodiči, žijete radostmi a starostmi o děti a chystáte pro ně budoucnost... Řekla bych to takhle: Když je člověk mladý, prožívá jen žitou přítomnost, když je v rozpuku sil, dovede ocenit budoucnost. A když je starý jako já, čím dál pevněji uchopuje minulost.

Co si pod tím představít?

Zdá se mi, že nyní žiju ve snech. I když já jsem se už od malička ráda nořila do snění a mívala hodně živé sny. Akorát jsem se v nich potkávala s kamarádkami, se kterými jsem chodila různě po světě.

Teď ve snech potkávám svoje příbuzné a lidi, které jsem znávala, všechno prožívám tak nějak znovu – s maminkou, tatínkem, se svým mužem... Takže když jdu spát, není to pro mě marná doba. Jsem také svým způsobem šťastná. Jenom když se probudím, nevím, jestli ještě pokračuju ve snu, nebo už jsem vzhůru.

Když jste byla mladá dívka – jak jste vnímala stáří, staré lidi kolem sebe?

Tak jako všichni mladí lidé stáří obvykle vnímají; komu není podobně jako jim, zdá se jim zkrátka starý. Mně se zdála jako dítěti hrozně moc stará moje babička, a to jí bylo jen něco kolem padesáti, když s námi pochodovala túry po Krkonoších. A když jsem se coby středoškolačka poprvé setkala se svým budoucím mužem, chemikem a vynálezcem Ottou Wichterlem, který byl jen o čtyři roky starší než já, tak ten mě absolutně nezajímal, protože byl pro mě „stařec“ a jako starci jsem mu ze začátku taky uctivě vykala.

Co vás na stáří štve?

Doposud, ještě do konce léta, které jsem jako každý rok strávila v naší rodinné vile na Stražisku u Prostějova, bylo pro mě stáří ještě docela příjemné. Teď se mi nějak zdá, že jsem po návratu do Prahy, to bylo v půlce září, strašně moc zestárla.

Jak jste zestárla?

Doléhají na mě různé trampoty.

Jaké trampoty to jsou?

Už neopečovávám zahradu, taky nákup mi musí mládež nosit. Hůř slyším, to ale delší čas, naopak oči se mi po sedmdesátce zlepšily, dodnes čtu bez brýlí. A taky mám už třetí zuby; když jsem na zubařském křesle, vždycky zubaře potichu pozoruji a musím vám říct, že kdybych šla dělat znovu tenhle obor, který jsem vystudovala, tak bych se to celé musela učit znovu.

Udržíte se nějak v kondici?

Celý život, který jsme strávili s Ottou, to bylo šedesát let, jsme hrávali tenis a taky jsme každé ráno při rozhlase cvičili. Tenis už nějaký ten pátek nehraju, ale cvičit se ještě snažím večer



v posteli, to alespoň kroužím nohama a rukama. Odpočítávám, aby to bylo nejméně dvacetkrát.

Cvičíte si paměť?

Co se týče svěží mysli, tu jsem si kdysi udržovala tím, že jsme s manželem luštili matematické rébusy, to ale bylo ještě ve Zlíně, za války, a spíše proto, abychom se po večerech zabavili, protože se nedalo nikam chodit a Němci nám sebrali i rádio. Bývala jsem taky vždycky talent na jazyky, že se až někdy divím, kolik si toho pamatuju. I když na druhou stranu, když se drtíte osm let šest hodin týdně třeba latinu jako já, tak ji z té hlavy jen tak nevyženete.

Dodnes stále hodně čtu, zajímám se o dění kolem, včera jsem byla na křtu jedné knihy, ale to spíš náhodou, že mě vytáhla jedna známá... No a jsem taky obklopená početnou rodinou, třeba tuhle sobotu se všichni sejdeme a budeme slavit narozeniny mého syna, bude mu 77 let.

Přemýšlíte o smrti?

Se smrtí se musí počítat. A já to беру prakticky. Takže když jdu večer spát, vytáhnu klíček ze zámku dveří, aby se ke mně mládež, tedy děti nebo vnoučata, když bych jim už nemohla otevřít, dostala a nemusela vylamovat dveře.

Když byste měla uvést recept, jak šťastně zestárnout, jak by zněl?

Prožít život s hodným a milovaným partnerem. To je nejlepší předpoklad šťastného a veselého stáří. Já jsem sice už dvacet roků bez manžela, ale i tak je to pořád základ, na kterém spokojené stáří pevně stojí.

A chtěla byste být znovu mladá?

Ale docela ráda. Vy ne?

*Rozhovor s L. Wichterlovou připravila Kateřina Mázdrová.*

Jiří Černý (82): Těším se tam a zase zpátky

V čem se po osmdesátce změnilo vaše fungování?

Jednoznačně jsem pomalejší. Po pětasedmdesátce se tempo zpomalovalo, tudíž toho stihnu méně. A tak si, zřejmě podvědomě, vybírám věci, které mi zaberou méně času.

Pořád jezdíte po Česku s hudebními pořady?

Ano, letos, pokud Pán Bůh dá, jich budu mít kolem stovky. Mám tak tři týdně, jen od června do srpna si dělám prázdniny. Mě to velice baví. Řekl bych, že z veškeré práce, kterou jsem dělal jako novinář, mě ty poslechovky baví nejvíc. Případá mi, že mají největší smysl. Chodí na ně lidi, které hudba opravdu zajímá, a já jim zase hraju takovou, o které jsem přesvědčen, že jim něco dá. Posledních pět let mám většinou vyprodáno.

Pouštíte i novou hudbu, nebo spíš starší?

No hraju spíš hodně nové věci. Nutí mě to poslouchat a hledat pro sebe nové objevy. Teď mě třeba fascinuje taková napůl černoška, napůl Irka Rhiannon Giddens, má výjimečně krásný hlas. A taky jsem se na stará kolena vrátil k vážné hudbě, s níž jsem kdysi začínal. Chodím pravidelně do kina na přenosy z Metropolitní opery a píšu o tom pro Hospodářské noviny. To jsem si upřímně řečeno nikdy nedovedl představit. Sednout si na zadek a vidět na velkém plátně, co se hraje v New Yorku.

Vyvolává ve vás hudba ještě tak silné prožitky jako v mládí?

No tak to bych lhal. Jak jsem vnímal třeba Smetanu, Janáčka nebo Čajkovského, když mi bylo šestnáct, tak v té síle se to už nikdy neopakovalo. A jak se mnou zatřásl, když mi táhlo na třicítku, Dylan, Simon a Garfunkel nebo Beatles, tak to taky ne. Ale dodnes se mi stává, že se objeví na scéně někdo a já chci od něj všechno slyšet.

Píšete dnes jinak než dřív? Jste třeba vůči muzikantům shovívavější?

Jsem určitě jiný. Mezi tou dvacítkou a třicítkou jsem chtěl být hrozně vtipný, nutil jsem se do sarkasmu. Dnes už taky nepíšu o věcech, které mě nebaví, na to je zbytek života moc

krátký. Proč lidem říkat, že je něco podprůměrné? energii, kterou ještě mám, chci využít, abych jim řekl, co stojí za to slyšet.

Jak jste na tom zdravotně? Udržujete se nějak cíleně v kondici?

Sedmnáct let mám artrózu třetího stupně v obou kolenou. Předtím jsem běhal a jezdil na kole, hodně jsem sportoval, dělal jsem třeba železného muže. Tak to už teď nejde. Ale pohyb mám, protože bydlíme ve čtvrtém patře bez výtahu. Co mi pomáhá, je plavání. Položím se v rybníku naznak, nade mnou létají letadla, ptáci a tak. Kolena necítím a v tu chvíli si připadám skutečně zdravý. Jinak my jsme dlouhověková rodina, maminka žila do čtyřiašedesáti, otec žil do čtyřiaosmdesáti, ale v osmdesáti ho ve Štěpánské přejela motorka, protože byl tak rozběhlý. Sestře je osmdesát devět.

Jste ve vašem věku šťastný?

Já jsem šťastný velice, ale stáří bych to nepřičítal. Především za to může změna režimu.

Za komunistů jsem přišel třikrát o práci a nemyslel jsem si, že se někdy dožiju něčeho lepšího. Že budu žít třicet let ve svobodě, by mě prostě nenapadlo. Pak jsem šťastný, protože mám povedenou ženu, dceru a vnučku. A taky proto, že si celý život dělám to, co chci.

Stáří výkonní lidé, zejména v kumštu, bývají někdy trapní, takoví poskakující veselí starci.

Nechtěl bych do toho bodu dojít. Mám kolem sebe hodně kritické ženské, tak doufám, že mě včas budou varovat.

Už vám něco naznačují?

Tak trochu... Ony by nejraději, kdybych už ve svém věku nejezdil autem, ale když auto vám dává ohromnou svobodu. Teď sice čtyři moji mladší kamarádi vymysleli takovou čtveřici, říkají si Black Drivers, jako Černého řidiči, a že prý se budou střídat a všude mě vozit. Ale jsou to všechno zaměstnaní lidé, tři inženýři a jeden lékař... Tak je mi to takové žinantní. Navíc se po cestě rád zastavím a koukám třeba dvacet minut na koně u cesty, a nechci jiné lidi takhle zdržovat.

Ale je to od nich milé. Máte hodně mladších přátel? Říká se, že s nimi člověk stárne pomaleji.

Já jsem vždycky míval spíš starší kamarády, ale v posledních letech se to otočilo. Lidé se vyměnili a mám kolem sebe spoustu mladých lidí, kteří chodí na moje poslechovky. Přitáhla je muzika. A mě to zavazuje, abych svoji práci neodfláknul. Záleží mi na mínění mladších lidí, jim to přece jenom myslí lépe. Takže když o mně třeba váš kolega Pavel Turek napsal něco hezkého, říkal jsem si: „No, tak ten snad se tolik nemýlí...“ Kdyby napsal opak, tak bych o tom hodně přemýšlel. Já moc nevěřím muzikantům, kteří tvrdí, že kritiky nechtou.

Ukažte mi někoho, koho vůbec nezajímá, co jeho práci říká okolí.

Co byste doporučil mladšímu člověku, aby dobře zestárnul?

Vybrat si tu práci, která vás nejvíc baví. Pravý opak než říkala generace mých rodičů: „Tohle si dělej pro zábavu, ale hlavně ať umíš něco, co tě uživí...“ To jsem nikdy nedělal. Největší štěstí je mít se pořád na co těšit. A to já mám. Když jedu z domova, tak se těším, že budu lidem hrát. A když pak jedu zpátky, už se zase těším na ty svoje tři holky tady doma.

Zdeněk Svěrák (82): Stáří mě teprve čeká

*Láďa Smoljak hrál ještě deset dnů před smrtí.*

Jste spokojený s věkem, který teď prožíváte?

Já jsem šťastnej. Mě to baví na světě a na to číslo se snažím nemyslet. Vzpomínám si na ně akorát ráno, když vstávám a kontroluju, jak moc mě bolí záda. A když v noci nemůžu spát, jinak na to nemám čas.

Jak se vám to daří?

No... ona ta písnička, co jsme s Uhlířem udělali, „Dělání všechny smutky zahání“, je skutečně pravdivá. Mě těší pracovat, těší mě hrát divadlo.

Když si vzpomenete na předchozí dekády svého života, v čem se od nich stáří liší?

Představte si, že já jsem nejhůř prožíval padesátku. Asi proto, že jsem si myslel podle svých rodičů, že to už je to stáří. Rozumíte, měl jsem strach, že s mládím je konec a teď nastane ta hrůza. Ale ona furt nenastávala a nenastává, čili já vám nemůžu nic říct o hrůzách stáří, protože mě to teprve čeká.

To, co popisujete, je běžný stereotyp mladších lidí – spojují si stáří s katastrofou. Když pak obávaný věk přijde, zjistí, že jsou vlastně docela spokojení.

Ono to u mě může taky být tím, že v podstatě po celý život dělám stejné úkony, a pak vám ani nepřijde, že se něco mění.

Jak to myslíte?

Tak třeba v našem divadle v jedné hře dělám dřepy a přitom mluvím. Je samozřejmě možné, že když jsme před padesáti lety tu hru začali hrát, udělal jsem jich asi víc, ale pořád je dělám, a ještě mi jde k tomu mluvit. Anebo v jiné hře mám za úkol vylézt do takové díry jako od záchodu a musím tam vydržet ve vzporu, říct asi tři věty a pak se spustit dolů. Dělán desítky let pořád stejný úkon a pořád mi to jde, takže mně ani nepřipadá, že stárnu.

Vaše divadlo tvoří většinou už pánové v letech. Pozorujete stáří na svých kolezích?

Naše práce se bohužel mění nemocemi a úmrtími. Někteří kolegové už dnes chtějí sedací role. To u nás zavedl vozičkář Honza Kašpar, kterému jsme je psali. A takové role musíme teď přidávat, pro kluky, kteří mají potíže a chtějí celé představení sedět. Třeba Honza Hraběta už těžko vstává anebo Jarda Weigel, ten má zase strach, že neudrží rovnováhu a podklesnou mu na jevišti nohy. No a pak nám taky někdo umře, což je bohužel časté. Musíme pak role přeobsazovat a kluci se učí nové role. Já mám nevýhodu, že nemám Smoljaka, čili někde nejsem vůbec zastupitelný, nemám alternanta.

Takže se ve vašem věku bojíte onemocnět...

Ano. Prostě si vždycky večer říkám: „Kéž bych se probudil zdravěj.“ Je to zodpovědnost. My jedeme teďka na čtyři dny na Ostravsko a všechna představení jsou vyprodaná. Víte, kolik lidí bychom zklamali?

S přibývajícímí roky se člověku mění psychika a emocionální prožívání. Vnímáte dnes divadlo jinak než dřív? Hrajete třeba s větším klidem?

Hraju spíš s větším sentimentem. Když přijdu na jeviště a vidím zezadu ty kulisy, ty vrtíky v podlaze, tak si je pohladím a říkám si, vždyť už to nebudeš tak dlouho dělat. Kdysi jsem to bral úplně samozřejmě, dnes je pro mě každé představení radost. Že se uskutečnilo, že jsem to nezkazil...

Paměť vám slouží?

Zatím ano. Měl jsem období, kdy jsem byl přepracovaný, ale teď funguje dobře. V jedné roli říkám: „To není paměť, to je držák, co já mám.“ Ale vím, co je to za trápení, když klukům odchází. Bořík Penc, který nám umřel letos, bral léky na rakovinu, a ty mu ničily paměť. On byl jinak velice spolehlivý, ale najednou to bylo tak zlé, že už to pro něj nebyla radost. Chodil do divadla vystresovaný, že to určitě nesvede. Už to nebyla radost. Přemýšleli jsme, že mu dáme do ucha malou vysílačku s nápovědou, ale už k tomu nedošlo.

Nápovědu máte od založení divadla, nebo jste ji zaváděli až s věkem?

My jsme kdysi byli hrdinové a jeli jsme bez nápovědy. Ale časem se ukázalo, že taková pojistka je uklidňující. Zejména teď, kdy se musíme učit role za kolegy, kteří odešli. Ty staré zná člověk dobře, ale do nové role bych bez nápovědy nešel. A dnes taky děláme to, že si cestou na představení pustíme v autě cedéčko se záznamem hry. Vzpomínáme na ty, kteří už tu nejsou, a zároveň si tím trénujeme text.

Měníte se nějak s věkem?

To asi by vám řekl někdo jiný, já si připadám pořád stejný. Vždycky jsem byl takový harmonizátor. Mám rád pohodu, rád si užívám s lidmi hezké chvíle. Jsem vděčný za pět minut, kdy si sedneme na kafe a někdo řekne vtip. To je pro mě perlička na nitce. Život se

skládá z chvil a já se snažím přispívat k tomu, aby byly příjemné. A jak člověk stárne, víc si jich váží.

Co byste poradil mladším lidem, aby zestárli spokojení?

Nejít na odpočinek. Pokud to jde, tak prostě pracovat, dělat do úmoru. Pak nemáte čas na nějaký kalný myšlenky. Vždycky jsem obdivoval kolegy, kteří hráli až do smrti. To byli pro mě hrdinové. Třeba Lád'a Smoljak hrál ještě deset dnů před smrtí. Dělal svoje řemeslo a lidi ho obdarovávali smíchem.

Co je podle vás moudrost?

Chytrost podezděná zkušeností. Dokud je člověk jenom chytrej, udělá občas něco ukvapeného, něco přes čáru. Moudrost spočívá v uměřenosti.

Jaroslava Skleničková (92): Dokud budu mít co říct, tak to budu říkat

Je něco, co vás ještě dokáže na „stará kolena“ překvapit?

Já jsem prošla tou nejdrsnější, ale na druhé straně i tou nejlepší školou života, když jsem se v šestnácti, takové ještě pořád spíš naivní dítě, ocitla v lágru. Dodnes mě dovede neskutečně vytočit lidská lež, falešnost, protože s tou mě, moji maminku, sestru a další ženy z Lidic zatýkali a odváželi: tvrdili nám, že jdeme jen k výslechu, že se druhý den vrátíme domů, že malé děti jedou napřed, aby to měly pohodlné, že se znovu uvidíme se svými otci, bratry, manžely...

Proto mě neskutečně nadzdvihávají ze židle lživá tvrzení Andreje Babiše, která se třeba týkala přijetí padesáti syrských sirotků Českou republikou, pak se musím veřejně ozvat a proti jeho slovům protestovat /viz rozhovor <https://www.respekt.cz/spolecnost/lidicka-zena-nemuzeme-rikat-ze-se-nedokazeme-postarat-o-padesat-deti/>. Z jeho strany je to jen politická agitace, aby vyhrál volby. Já jsem taková revolucionářka, trochu pusa prořízlá, ale dokud budu mít co říct, tak mě bude slyšet.

Vy takhle pečlivě sledujete dění kolem? Že jste na onu debatu ohledně syrských sirotků reagovala okamžitě.

No samozřejmě, mám celý den čtyřadvacítku nebo jedničku, takže jsem v obraze. I když někdy jen jako kulisu. To mě taky naučil lágr, že musíte reagovat na všechno okamžitě, a touhle zkušeností jsem se řídila celý život.

Jak ještě jinak si udržujete bystrou mysl?

Myslím, že jsem svěží, veselou a optimistickou mysl hodně zdělila po svém tatínkovi; nic moc jsem si nikdy z ničeho nedělala a do všeho se vrhala po hlavě. Což bylo štěstí, pomohlo mi to přežít nejen koncentrák, ale i pozdější náročný život, kdy jsem se třeba starala šestnáct let o svoji maminku po mrtvici, a to současně s péčí o dvě moje malé děti a děti mojí sestry, která chodila do práce.

Prý se ve sledování současného dění nebráníte ani moderním technologiím.

Kvůli zprávám a korespondenci na e-mailu používám iPad. Čtu bez brýlí, přečtu i to nejdrobnější písmo. Kdybych se ale pouštěla do třetí knihy, tu bych stejně jako ty dvě předcházející psala nejprve rukou a až pak pilovala na počítači. Respektive tu první jsem přepisovala na psacím stroji, počítače ještě neexistovaly.

Kdy jste ji začala psát?

Jako většina lidí, kteří prošli koncentrákem, musíte nejprve prožitou minulost, hluboko vrytou pod kůži, desetiletí vstřebávat, než máte sílu k tomu ji odkrýt druhým. A někdo se k tomu neodhodlá celý život. Já jsem si vzpomínky začala zapisovat až po odchodu do důchodu, někdy v sedmdesátí, původně abych svým dětem a vnoučatům uchovala, jaký byl můj tatínek a jak krásné dětství jsem měla, i to, jaké obrovské štěstí mě potkalo, že jsem všechny ty hrůzy přežila. Druhá kniha vzpomínek mi vyšla před dvěma lety.

Jak spokojený život žijete v tomhle věku?

Jsem krajně spokojená. Jak už jsem řekla, měla jsem v životě štěstí. Mně se splnilo vlastně všechno, co jsem si v životě přála. I když třeba děti jsem chtěla čtyři, a měla nakonec jen dvě; trpěla jsem totiž odmala těžkou vrozenou kyčelní vadou. Dnes se pohybuju pomocí chodítka, v bytě mám tak trochu všechno na kolečkách.

Když vy sama jste byla dítě a mladá dívka, měla jste vzor v někom o hodně starším?

Díky tatínkovu povolání šéfkuchaře jsem dětství strávila pendlováním po celé republice mezi hotely, kde v sezoně vařil, od Luhačovic přes Prahu až po Tatry a Nový Smokovec, v zimě jsme pak bývali v Lidicích. I když jsem je moc neužila, určitě byly pro mě vzorem moje dvě babičky, z tatínkovy i maminičky strany. Prarodiče jsou milovány všemi dětmi.

Desetiletí jste byla v popředí zájmu médií, politiků, netrhly se u vás dveře s návštěvami, i zahraničními. Co dneska, nedáváte raději přednost vlastnímu klidu?

Tak kdo by neměl svůj klid rád, to nejspíš každý, ale nemusí se to taky přehánět. Takže pokud jsem někam zvána – na nějakou ceremonii, besedu, neodmítám; taky pořád někdo telefonuje, řeším spoustu věcí po e-mailu... I těch návštěv by klidně mohlo chodit víc.

Máte nějaký recept, jak prožít radostný život a spokojené stáří?

Ta radost je pro spokojené stáří nejdůležitější, hlavně radost z dětí, z vnoučat, a také je důležité vážit si života, to je ten nejcennější dar, který člověk dostane. Já si tu radost ještě znásobím, že si po každém obědě a večeři dám malou skleničku červeného vína, jen trošku, aby mi po jídle nebylo těžko. A když mi je těžko, štamprlička slivovice to srovná.

Přemýšlíte o smrti?

Ne.

Bojíte se jí?

Neblázněte, proč bych se jí bála. Já si tu dvaadevadesátku nepřipouštím, cítím se jako šedesátnice. Mně i co se nemocí týče, doktoři říkají, že jsem tak trochu zázrak přírody.

*Rozhovor s J. Skleničkovou připravila Kateřina Mázdrová.*

