

O stárnutí a stáří

Léta nám přibývají s naším pohybem v čase. Tomu nelze zabránit. Na nás však záleží, jak svůj věk prožíváme, jaký postoj k létům svého života zaujímáme.

Pokusím se o našem neodvratném údělu, to jest o stárnutí a stáří, hovořit bez směsi ironie a pesimismu, která je řečem o této etapě života vlastní.

Jde o téma, které vzrušuje nejen lékaře, filozofy a spisovatele, ale i léčitele a podvodníky už od starověku. Hledání elixíru života, na ideji reinkarnace založená východní náboženství, příběhy o Ahasvérovi, který nemohl najít vysvobození ve smrti, sci-fi s motivem hibernace a přivedení k životu, až medicína objeví lék na nemoc, která dotyčného depla, lékařské výzkumy dlouhověkosti a prostředků omlazení – to jsou jen některé doklady toho, jak závažný problém to pro člověka je.

Biologové nám dokazují, že začínáme stárnout hned od narození. Pokud jde o tělo, možná to platí. S nervovým systémem je to jinak. Protože vývojově nejmladší část nervového systému – mozková kůra je orgánem mysli a vědomí, bude nás zajímat, jak stárne ona. Je prokázáno, že se vyvíjí ještě v dospívání a že podnětově bohaté prostředí její vývoj podněcuje i později. Proto k člověku shovívavější odborníci ještě nedávno tvrdili, že asi od osmnácti let věku nám každým dnem zanikne kolem 100 000 mozkových buněk, což po šedesátce představuje téměř 2 miliardy. Ani to však není tak zlé, uvážíme-li, že počet všech nervových buněk v mozkové kůře člověka byl odhadnut na 12 – 14 miliard. Pokud badatelé prokazující odumírání mozkových buněk přece jen mají pravdu – a v posledních letech se i toto tvrzení zpochybňuje – ani pak si nemusíme zoufat. Odborníci tvrdí, že běžný člověk využívá kapacitu svého mozku sotva na 10 %. A navíc – gerontologové a gerontopsychologové, kteří se zabývají programy oddalování duševního úpadku ve stáří, výzkumně potvrzují, že psychický trénink mysli se pozitivně projevuje v udržování funkční zdatnosti mozkové kůry až do vysokého věku. Záleží pochopitelně i na celkové životosprávě a adaptačním potenciálu organismu.

Každý psycholog vám řekne, že stárnutí a stáří není ani tak závislé na datu narození jako na biologickém a psychologickém věku. Jsou ovšem choroby – naštěstí velmi vzácné – které způsobují, že biologicky člověk zestárne ještě před dovršením občanské dospělosti.

Zamysleme se tedy nad tím, co můžeme dělat, abychom si – alespoň v rovině osobnostní a sociální udrželi svěžest duše co nejdéle do vysokého věku.



Léta nám přibývají s naším pohybem v čase. Tomu nelze zabránit. Na nás však záleží, jak svůj věk prožíváme, jaký postoj k létům svého života zaujímáme.

Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Proto je stáří funkcí duše a ne počtu let života. Neexistuje žádná cesta k uchování trvalého mládí. Udržet alespoň svěžest mysli co nejdéle se podaří, když žijeme prostě, v souladu s řádem bytí a ve shodě s tíhnutím své osobnosti; když neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme.

Kajka Ús (1021 – 1099), perský myslitel, básník a spisovatel, ve své „Knize rad“ už před více než tisíci léty napsal: „Člověk do třiceti čtyř let každým dnem nabírá síly a zdatnosti, pak do čtyřiceti zůstává beze změny, stejně jako slunce když dosáhne zenitu, zpomalí svůj chod. Od čtyřiceti let do padesáti každý rok na sobě zpozoruje chorobu, kterou minulého roku ještě netrpěl; od padesáti do šedesáti každý měsíc shledává nedostatek, kterého si předešlý měsíc nevšiml; od šedesáti do sedmdesáti každým týdnem zjistí nemoc, o které neměl ještě před týdnem tuhy; a od sedmdesáti do osmdesáti každý den odkrývá nový neduh. A jestliže překročí osmdesátku, každá hodina přináší novou bolest a nová soužení. Hranice, do kdy má člověk radost ze života, je čtyřicet let; když nadejde čtyřicátka, jako kdybys usedl na nejvyšší příčce žebříku, a tak, jak ses vyšplhal, musíš zase slézt.“ To je realistické a odpovídá to skutečnosti, že svým tělem jsme spjati se světem přírody a že zákon těla je neúprosný. Nezapomínejme však ani v této rovině svého bytí na symetrii antické moudrosti – „V zdravém těle zdravý duch“ – a na

to, že tedy platí, že i zdravý duch může podporovat a prodlužovat zdraví těla. Ostatně, zkušenost potvrzuje i názor, že „měřit délku života léty, to je totéž jako měřit knihu počtem stran, obraz čtverečnickými decimetry, sochu na kilogramy. Zde se přece musí měřit úplně jinak a hodnotit něco jiného: to, co bylo vykonáno, prožito, poznáno.“ „Každý si přeje dlouho žít, ale nikdo nechce být starý,“ říká J. Swift.

Heslo gerontologů hlásá: „Cílem šťastného stáří není za každou cenu přidávat léta k životu, ale život k létům.“ Myslím, že to je jádro životní moudrosti i program regenerace pro všechny, kdo touží po životě zaměřeném na dobré činy, pěkné zážitky i hodnotné postoje.

Když jsem byl ještě fyzicky mladý, slyšel jsem výrok jednoho šedesátníka: Člověk začne stárnout, jakmile si o nějaké nové informaci řekne „To není nic jiného než ...“ – a doplní odpověď něčím, co už zná. Dá se tedy říci, že člověk je mladý, dokud je ještě schopen učit se, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a dít se jimi ovlivnit. Jinak řečeno, člověk je mladý, dokud je schopen divit se, žasnout a radovat se z nových zážitků a zkušeností. „To, co způsobuje stárnutí, není věk, ale opouštění ideálů,“ napsala již před více než 100 lety Karolina Světlá.

Těm, kteří nedovedou změnit svou životosprávu a nemají chuť k duševnímu tréninku, doporučuji, aby si občas říkali prosbu k Nejvyšší Moudrosti: „Bože, dej, abych nestárnul. Pokud tomu nejde zabránit, dej, ať stárnutí nepociťuji jako újmu. Pokud by stárnutí bylo spojeno s újmou, obestři mou mysl milosrdným zapomením a dej, abych alespoň svým trápením příliš neobtěžoval své okolí.“

Vladimír Smékal, kresba Vladimír Renčín